



RECETAS

Low carb

BY CRISTINA MARNICH

**Recetas bajas en carbohidratos
para lucirte en la cocina.**

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

IDEAS PARA EL DESAYUNO

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH



ROLLITOS DE JAMÓN RELLENOS

CON PASTA DE POLLO
CON PASTA DE HUEVO
CON PASTA DE ATÚN

Ingredientes

- Pollo cocido o huevo duro molido o atún desmenuzado
- Pimentón
- 1 cucharada de mayonesa
- Jamón

Preparación

- Formar una pasta.
- Rellenar el jamón con esta pasta. Opcional poner cebolla y/o cilantro.

- Omelette de jamón con tomate.
- Paila de huevos revueltos con jamón.
- Huevos duros rellenos con pasta de pollo o atún.

* Todo esto se puede acompañar con las tostadas permitidas.

- Tostadas permitidas con mermelada ligth o palta.
- Pan nube (ver en recetario).
- Omelette de jamón y queso mozzarella (ver en recetario).
- Cupcake napolitano (ver en recetario).
- Panqueque sin harina a la francesa (ver en recetario).

Jalea con copones de merengue

- Batir las claras a nieve, incorporar sucralosa o splenda.
- Incorporar a la jalea o al café.
- Le puede incorporar este merengue.

Café con merengue

- Al café puede agregar un copón de merengue (Seguir la receta de arriba).



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PAN NUBE

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cucharada de queso tipo philadelphia
- 1/4 Cucharadita de bicarbonato de sodio

Preparación

- Separar la clara de la yema.
- Batir la clara a nieve, agregar el bicarbonato y reservar.
- Batir la yema con el queso crema, hasta que este suave y homogéneo.
- Mezclar todo con movimientos envolventes.
- Sobre un papel enmantecado, colocar montoncitos de masa, formando círculos.
- Hornear de 10 a 20 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO MOZARELLA

Ingredientes

- 3 huevos
- Jamón a gusto
- Queso mozzarella a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta
- Aceite

Preparación

- En un sartén a fuego medio, agregar el aceite.
- En un bowl colocar los huevos, sal pimienta. Batir hasta que esté todo mezclado.
- Volcar en el sartén y cocinar hasta que el borde esté cocido.
- Dar vuelta y agregar el jamón y el queso.
- Plegar el omelete y servir.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



CUPCAKES NAPOLITANOS

Ingredientes

- 3 huevos
- 1/2 tomate picado
- 2 laminas de jamón
- Queso mozzarella en hebras o queso edam
- Sal a gusto

Preparación

- Batir los huevos y reservar.
- En un molde para cupcakes de 6 unidades, porcionar el jamón, el tomate y el queso.
- Agregar un poco de sal y orégano a gusto.
- Porcionar el huevo.
- Hornear por 20 minutos a fuego medio alto.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALSA DE TOMATES

Ingredientes

- Tomates
- Sal
- Orégano
- Ajo opcional

Preparación

- Lavar muy bien los tomates y cortarlos en cuartos.
- Luego picar en cubitos no muy grandes.
- Colocarlos en una olla y llevarlos a fuego por 2 horas revolviendo de vez en cuando.
- Agregar la sal y orégano a gusto.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

MASA DE PIZZA DE COLIFLOR

Ingredientes

- 300 grs. de flores de brócoli o coliflor
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 80 grs. de queso Mozzarella en hebras
- * Salsa de tomate

Preparación

- Lavar y colocar el brócoli o coliflor en la procesadora de alimentos, hasta que parezca arroz.
- Calentar en un sartén el brócoli o coliflor a fuego medio por 10 minutos revolviendo constantemente.
- Luego agregar el queso en hebras, el ajo y la cebolla en polvo, seguir cocinando hasta que el queso se derrita.
- Agregar el huevo y mezclar.
- Extender la masa en forma de pizza en un molde con papel mantequilla.
- Hornear por 20 min.
- Agregar salsa de tomates.
- Rellenar la pizza con lo que desee, de los alimentos permitidos. Colocar queso arriba y hornear hasta que el queso esté derretido.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PIZZETAS DE ZAPALLITO ITALIANO

Ingredientes

- 2 zapallitos italianos
- 3 lonjas de jamón
- 1 tomate picado
- Orégano a gusto
- Pimienta a gusto
- Queso mozzarella o rallado
- Cualquier verdura permitida
- * Salsa de tomate

Preparación

- Lavar los zapallitos italianos.
- Cortar en rodajas y colocarlos en una fuente.
- Poner aceite de oliva y sal.
- Hornear 15 minutos.
- Cubrir con salsa de tomate, verduras permitidas, tomate, queso y orégano.
- Llevar al horno hasta que el queso se derrita y gratine.

Dato: Como base de la pizzeta, puede usar pan nube.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

FIDEOS DE ZAPALLITOS ITALIANOS

Ingredientes

- 2 zapallo italiano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Condimentos a gusto

Preparación

- Hacer los fideos de la forma que más le guste (con espirizador, pela-papa o rallador).
- Antes de cocinar, colocar los espaguetis en un colador y añadir una buena cantidad de sal. Mezclar bien con las manos y dejar sudar unos 10 minutos para que se vaya el amargor.
- Lavar los fideos, escurrir y cocinar en una olla a fuego bajo en aceite de oliva por 5 minutos.
- Corregir la sal y condimenta a gusto.

Dato: Puede hacer una salsa con las dos cucharadas de crema con champiñones o camarones, o salsa boloñesa. Dele el toque final con queso parmesano.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LAZAÑA DE ZAPALLITOS ITALIANOS

Ingredientes

- 1 zapallo italiano
- 1/4 Kg. de carne molida o pollo
- 1 cucharadita de crema
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 huevo
- 1 jamón y queso (optativo)
- 1 cucharada de queso rallado o mozzarella

Preparación

- Cocer el zapallito italiano, luego cortarlo en láminas.
- Con la cebolla y la carne hacer un pino, con los condimentos que desee.
- En una fuente, formar capas de zapallito y pinito, intercalar con jamón y el queso si desea.
- Batir el huevo y agregarlo sobre la fuente.
- Poner el queso rallado arriba.
- Llevarlo al horno por 30 min.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

BUDÍN DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 tarro de atún chico
- 2 zapallitos italianos *
- 4 huevos
- 1 cuchara de queso rallado

* Puede ser de: Coliflor, zapallito italiano o cualquier verdura permitida)

Preparación

- Moler los ingredientes con un tenedor.
- Sofreír.
- Agregar los huevos y seguir mezclando.
- Verter el contenido en una fuente, colocar el queso arriba y hornear por 30 minutos, o hasta que el queso se gratine.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LENGUA A LA VINAGRETA

Ingredientes

- 1/4 Kg. de lengua de vacuno
- Sal a gusto
- Pimienta y ajo en polvo
- Hierbas de olor
- 1/4 de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de perejil
- 1 litro de agua

Preparación

- Hervir el agua con la sal, las hierbas de olor y la lengua de vacuno, por 3 horas o hasta que este blanda.
- Dejar enfriar, luego retirar la piel y grasa. Cortar en rebanadas muy delgadas.
- Acomodar las rebanadas en una budinera, junto con el aceite, el vinagre, la pimienta, el ajo y el perejil. Repitiendo la acción hasta terminar con la lengua.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



ROLLITOS DE POLLO

Ingredientes

- 1/4 Kg. de pechuga sin piel
- 1 rebanada de jamón
- 2 queso mozzarella rallado
- 1 tira de tocino (opcional)

Preparación

- Filetear las pechugas de pollo, hasta obtener 2 delgadas.
- Partir el jamón a la mitad.
- Cortar el tocino a lo largo.
- Se toma la pechuga de pollo, 1/2 rebanada de jamón y un poco de queso mozzarella, se enrolla y se amarra con la tira de tocino.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

POLLO MARINERO

Ingredientes

- 1 presa de pollo
- 1 tomate
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1/4 Kg. de camarón coctel cocido (pequeño)
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil

Preparación

- Limpiar el pollo, agregar sal y pimienta a gusto.
- En un recipiente se pone el aceite y se depositan los trozos de pollo y se tapa. Se deja a fuego lento durante 10 minutos.
- Se le añaden los tomates picados y el ajo machacado, siga cocinando durante 10 minutos.
- Saltear los champiñones y se agrega el pollo. Seguir cocinando 15 minutos.
- Antes de terminar la cocción, saltear los camarones y mezclarlos con el pollo. agregar el perejil. Cocinar un poco mas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SORBETE DE LIMÓN

Ingredientes

- 2 cucharas de crema
- 2 sobres de edulcorante
- 1 cucharas de ralladura de limón
- 1 cucharas de jugo de limón

Preparación

- Revuelva la crema con el edulcorante hasta que se disuelva, guardar en el congelador y cuando comience a endurecer sáquela y añada la ralladura y el jugo de limón y volver a batir.
- Congele nuevamente por 2 horas, sáquela, vuelva a batir y sirva.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TOMATE RELLENO AL HORNO

Ingredientes

- 1 tomate grande
- 1 huevo
- 1/2 cebolla en corte pluma
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta

* Puede rellenarse con atún, colocar queso Edam laminado o mozzarella, orégano y gratinar al horno.

Preparación

- Lavar el tomate.
- Cortar la cabeza y retirar la pulpa interior.
- Poner adentro la cebolla, agregar la mantequilla, luego abrir el huevo entero adentro del tomate, sobre la cebolla y el huevo, agregar la sal, el orégano y el queso rallado.
- Colocar al horno hasta que el huevo este cocinado.
- Servir sobre ensada con las verduras permitidas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PESCADO ASADO AL HORNO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de pimentón rojo en cuadritos
- 1 filete de pescado de 200 grs.
- 3 rodajas de tomate
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharadita de margarina light
- 1 diente de ajo picado

Preparación

- Colocar los ingredientes encima del pescado.
- Al tomate agregarle orégano y encima el queso parmesano, envolverlo en papel de aluminio y cerrarla formando un paquetito.
- Llevar al horno caliente por 20 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CONSOMÉ DE POLLO Y ACELGA

Ingredientes

- 1 presa de pollo desgrasada
- 2 tazas de agua
- 1 ramita de apio
- 4 hojas de acelga
- 2 claras de huevo
- 1 pizca de comino
- Orégano
- Sal
- 1 pizca de merquén

Preparación

- Poner el agua, el pollo, la sal, el comino, el orégano, la acelga y el apio en una olla y hervir por unos 15 minutos.
- Retirar del fuego, agragar el huevo batido, espolvoreado de merquén si les gusta.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CEVICHE

Ingredientes

- 500 grs. de pescado
- 1 cebolla morada
- 1 trozo de pimentón
- 1 ají verde
- 1 pizca de cilantro picado
- 3 limones
- Sal y pimienta

Preparación

- Cortar el pescado en trozos pequeño (tamaño de un dado).
- Exprimir el jugo de limón y ponerlo 1 hora a reposar.
- Cortar la cebolla, los pimentones y el ají verde en cuadritos pequeños y cortar el cilantro.
- Revolver todos los ingredientes con el salmón, agregar sal y pimienta a gusto.

DATO: Puede hacer ceviche de palmitos, champiñon o camarón.



Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ZAPALLITOS RELLENOS CON CARNE

Ingredientes

- 1 zapallo italiano
- 100 grs. de carne molida
- 1/3 cebolla cortada en cuadritos
- 1 cucharada de queso parmesano rallado

Preparación

- Cocer el zapallito italiano, luego partirlo en dos.
- Eliminar las semillas, sacar la “comida” y reservar.
- Con la cebolla y la carne hacer un pinito, con los condimentos que desee.
- Colocar la “comida” del zapallito con el pinito y mezclar.
- Se rellenan los zapallitos con el pinito, se coloca el queso parmesano y se ponen a dorar al horno.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PANQUEQUE DE ESPINACAS RELLENO CON POLLO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes panqueque

- 4 claras
- 1 taza de espinacas cocidas
- Queso mozzarella
- Ajo (rallado o en polvo)
- Sal

Ingredientes panqueque

- 1/2 cebolla mediana
- 1 filete de pechuga de pollo
- Ajo (rallado o en polvo)
- 3 champiñones

Preparación panqueque

- Poner en la procesadora de alimentos, todos los ingredientes.
- Colocar la mezcla sobre un sartén antiadherente y dar vuelta para que se dore del otro lado.

Preparación relleno

- Sofreír la cebolla, agragar el pollo picado, la sal y el ajo en polvo.
- Cocinar unos minutos.
- Rellenar los panqueques.
- Colocar el queso arriba y gratinar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHAPSUI DE AVE

Ingredientes

- Filetillo de ave (150 grs o una presa)
- Dientes de dragón, 1 taza en crudos
- 1 unidad de cebollín o 1/2 cebolla
- 1/2 taza de Champiñones, lavados, desinfectados y cortados en forma de bastón
- Pimentones cortados a lo largo
- Cualquier verdura de las permitidas
- Salsa de soya (opcional)

Preparación

- Lavar y cortar el pollo en cuadros.
- Cocer al dente las verduras.
- Saltear el cebollín o la cebolla.
- Sellar y cocer los ingredientes.
- Agregar a la preparación.
- Dejar impregnar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ALBONDIGAS DE PAVO

Ingredientes

- 150 grs. de pavo molido
- 1 huevo
- 1 poco de perejil
- Orégano
- Sal a gusto
- 1 cucharada de queso rallado

Preparación

- Mezclar todo los ingredientes y formar bolitas con la mano.
- Colocar en una fuente con aceite en spray.
- Llevar al horno por 20 o 30 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ENSALADA DE HUEVOS

Ingredientes

- 2 huevos duros
- ¼ parte del filete de la pechuga cocida desmenuzada
- 1 trocito de pimentón picado
- 1 varita de apio picado
- 1 cucharada de crema Svelty
- Sal y ajo en polvo

Preparación

- Partir en dos los huevos.
- Juntar el pollo con el pimentón, el apio, la crema, la sal y el ajo y mezclar.
- Rellenar las mitades de claras duras con esta mezcla.
- Servir con cualquiera de las verduras permitidas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



AJÍ VERDE Y CANOAS DE APIO RELLENAS

Ingredientes

- 1 lámina de pechuga de pavo
- Cilantro picado
- 1 cucharada de crema
- Queso mozzarella
- Sal y ajo en polvo

Preparación

- Picar en cuadritos el pavo.
- Mezclar, agregar el ajo y el cilantro.
- Humectar la mezcla con la crema y la sal.
- Rellenar tu ají o tus varitas de apio con esta pasta.
- Colocar queso mozzarella encima, si quiere puede poner los ajíes verdes al horno.

Con este relleno puedes rellenar, claras de huevo, tomates cocidos, hojas de lechuga y enrollarlas o con cualquiera de las verduras permitidas



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHAPSUI DE POLLO

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo picadas
- 1/2 de cebolla a la pluma
- 1/2 diente de ajo picado
- 1/2 morrón rojo picado en bastones
- 1/2 morrón verde picado en bastones
- 1/2 zapallito italiano picado en bastones
- Sal y pimienta a gusto
- Salsa de soya a gusto

Preparación

- En un wok agregar un poco de aceite, la cebolla, el ajo, salpimentar y llevar a fuego un par de minutos.
- Agregar el morrón rojo y verde, revolver.
- Agregar las tiritas de pollo y el zapallito italiano.
- Cocinar por 15 minutos a fuego medio.
- Agregar la salsa de soya.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHORRILLANA ESPECIAL

Ingredientes

- 2 Churrascos de vacuno
- 2 pechugas de pollo picadas
- 2 salchichas
- 1 Chorizo
- 2 Huevos
- 1 Cebolla cortada a la pluma
- 1 Diente de ajo picado
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- En un sartén, agregar un poco de aceite la cebolla y el ajo, salpimentar.
- Llevar al fuego, agregar el resto de ingredientes hasta que doren.
- En otro sartén freír los huevos y colocarlos sobre el otro sartén.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TORTILLAS DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 taza cocida de espinaca *
- 1/4 taza de cebolla
- 1 cucharadita de perejil
- 2 claras y 1 yema de huevo
- 1 cucharada de pimentón

* Opcional: Acelga, porotitos verdes o cualquier verdura permitida. Usar 1 taza.

Preparación

- Batir las claras a nieve.
- Agregar el ingrediente de la tortilla, la cebolla y el pimentón salteado previamente, el perejil picado fino y la espinaca cocida y cortada en trozos.
- Mezclar con la yema e incorporar todo a las claras batidas a nieve.
- Aplicar aceite en spray en un sartén, verter la mezcla en el, cocinar y luego dar vuelta.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



CROQUETAS DE ATÚN

Ingredientes

- 2 tarros de atún
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 diente de ajo picado
- 1 huevo
- 1/4 cucharada de sal
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
- Hacer bolitas, aplastarlas con la mano.
- Freír en mantequilla o hornearlas en una fuente enmantequillada.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ASADO ALEMÁN

Ingredientes

- 1/2 kilo de carne
- 1/2 de cebolla picada
- 1/2 diente de ajo picado
- 1 huevo
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de orégano
- Pimienta a gusto
- Aceite
- Jugo de limón

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
- Verter la mezcla en una asadera aceitada, formando un rollo.
- Rociar jugo de limón sobre el rollo.
- Cocinar a fuego medio por 30 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CARNE A LA OLLA

Ingredientes

- 1/2 kilo de carne picada (asiento o cualquiera de las permitidas)
- 1/2 de cebolla picada
- 1/2 diente de ajo picado
- 1 pizca de aji de color
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de orégano
- Pimienta a gusto
- 1/2 Vaso de vinagre

Preparación

- En una olla con un poco de aceite, sofreir la cebolla, el ajo, aji de color, orégano, pimienta y la sal.
- Bajar el fuego y agregar la carne.
- Cuando la carne este dorada, agregar el vinagre.
- Cocinar a fuego bajo, sobre tostador por 20 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



ALBONDIGUILLAS DE PAVO U OTRA CARNE MOLIDA

Ingredientes

- 150 grs. de pavo molido u otra carne molida
- 1 huevo
- 1 poco de perejil
- Orégano
- Sal a gusto
- 1 cucharada de queso rallado

Preparación

- Mezclar todo los ingredientes y formar bolitas con la mano.
- Colocar en una fuente con aceite en spray.
- Llevar al horno por 20 o 30 minutos.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALMÓN AL AJO

Ingredientes

- 1/2 kilo de salmón
- 2 dientes de ajos picado
- 1 caldo de pollo
- 1/4 cucharada de ají de color
- 1/4 cucharada de sal
- Pimienta a gusto

Preparación

- En un bol colocar todos los ingredientes, menos el salmón y mezclar bien.
- Colocar el salmón a la mezcla y dejar reposar por 30 minutos.
- Rociar jugo de limón sobre el rollo.
- Voltear todo en una asadera y llevar a horno medio por 40 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALPICÓN

Ingredientes

- 2 Taza de lechuga picada
- 2 Huevos duros picados
- Palmitos picados a gusto
- Coliflor cocida a gusto
- Champiñones salteados
- 2 Cucharadas de crema
- Sal a gusto
- Aceite
- Jugo de limón

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y aliñar con sal, aceite y jugo de limón.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALPICÓN 2

Ingredientes

- 1 taza de lechuga
- 1 huevo picado
- Palmitos
- Aceitunas picadas
- Coliflor cocida
- Champiñones salteados
- 1 Cucharada de crema

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y aliñar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TORTILLA DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 Taza cocida de acelgas picadas
- 1 Cucharadita de perejil
- 1/2 Diente de ajo picado
- 2 Huevos
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Batir las claras a nieve, agregar la sal y la pimienta.
- Saltear el ajo y el perejil.
- Mezclar las yemas con la acelga, el ajo y el perejil.
- Incorporar esto a las claras y mezclar con movimientos envolventes.
- Vaciar la mitad de la mezcla en un sartén aceitado, dar vuelta una vez dorado.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

BROCHETAS

Ingredientes

- 200 grs. de carne de vacuno
- 1 Pechuga de pollo
- 2 Chorizos
- 5 Salchichas
- 1 Morrón
- 1/2 Cebolla
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Cortar todo en rodajas.
- Ir colocando en una brocheta de manera los ingredientes intercalados.
- Salpimentar.
- Llevar a la parrilla o al horno, hasta que este cocinado.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALMÓN CANCATO

Ingredientes

- 1/2 kilo de salmón
- 1 chorizo en rodajas
- 1 tomate en rodajas
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Queso

Preparación

- Salpimentar el salmón y colocarlo en una asadera aceitada.
- Llevar al horno medio 30 minutos.
- Agregar sobre el salmón, las rodajas de chorizo, el tomate y el queso.
- Llevar al horno nuevamente por 10 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

HAMBURGUESA NAPOLITANA

Ingredientes

- 1 hamburguesa casera o comprada
- 1 lámina de jamón
- Queso mozzarella, o edam o rallado
- Tomate
- Orégano

Preparación

- Cocinar la hamburguesa.
- Colocar sobre la hamburguesa un poco de salsa de tomate.
- Colocar sobre el jamón, el queso, el tomate en rodajas y el orégano.
- Llevar al horno hasta que se gratine.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

WRAP EN HOJA DE LECHUGA DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes

- 1/2 lechuga de hojas grandes
- 100 grs. de láminas de jamón
- 100 grs. de láminas de queso mozzarella o edam
- 1 tomate en rodajas
- 1 cucharada de mayonesa

Preparación

- Colocar las hojas de lechuga.
- Unta la lechuga con la mayonesa.
- Agrega las capas de jamón, queso y tomate.
- Enrolla la lechuga lo más apretado posible.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

HAMBURGUESA EN PAN NUBE

Ingredientes

- 2 pan nube (ver recetario) trata de hacerlos en tamaño más grande.
- 1 hamburguesa de carne o pollo si quieres haz la hamburguesa napolitana (ver recetario).
- Hoja de lechuga si quieres.
- 1 cda. de mayonesa opcional.

Preparación

- Poner la hamburguesa cocinada en el pan nube con los ingredientes, formar un sándwich

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHAMPIÑONES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes

- Champiñones 2 grandes o 6 chicos.
- 2 cda. de queso crema.
- 1 cdta. de ciboulette o perejil o cilantro picado.
- 1 cdta. aceite de oliva.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

- Mezclar aceite de oliva, sal y pimienta e impregnar los champiñones, luego formar una pasta con el queso crema y el verde (perejil , ciboulette o cilantro) y rellenar los champiñones.

Gratinar en el horno por 15 minutos a 150 o 200 grados.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

MILANESA DE POLLO O CARNE

Ingredientes

- 250 gramos de pechuga de pollo fileteada delgadita o carne como corte asiento.
- pimienta y sal a gusto
- 1 diente de ajo prensado
- 30 gramos de harina de almendra
- 1 huevo

Preparación

- Se adoba con el ajo, sal, pimienta el trozo de pollo o carne, se bate un huevo y se pasa el trozo de carne por el huevo, luego se pasa en otro plato por la harina de almendra. En una sartén con aceite de oliva se calienta y se cocina y dora la carne, servir de inmediato.

Agrégarle limón al final antes de comer queda muy rico!

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SUSHI SIN ARROZ

Ingredientes

- 1 alga nory
- 1 cda. Queso crema
- 10 app camarones dependiendo tamaño. También puede ser 1 kanikama o salmón o palmitos o espárrago etc .
- 1/4 de Palta

Si lo quieres calentito!

- 1 cdta. de harina de almendra o tempura
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Esterilla para sushi
- Salsa de soya

Preparación

Se corta el alga en dos partes. Por la parte más porosa se ponen los ingredientes en forma alargada, primero el queso crema, luego los camarones o lo que quieras y la palta cortada a lo largo en forma más cuadrada.

Se moja una de las orillas del alga a lo largo.

Con la esterilla se le da la forma y se va apretando, luego refrigerar por unos minutos y cortar app en tres partes.

Calientito tipo tempura:

El roll de sushi se pasa por huevo batido y luego en un plato pones harina de almendra o tempura. En una sartén con un poco de aceite de oliva se pone a calentar el aceite unos segundos y se dora el roll, cortar en tres partes y servir calentito.

Importante para cortar el roll en ambos casos, con un cuchillo de sierra y mojar en cada corte el cuchillo para que no se pegue.

Servir en cortes acompañado de salsa de soya o salsa a elección.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

BUÑUELOS DE JAMÓN

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de harina de almendras
- 2 cucharadas soperas de harina de linaza
- 1 cucharada soperas de queso parmesano
- 2 cucharadas soperas de queso crema
- 2 lonjas de jamón
- 3 cucharadas de sofrito (cebolla, pimentón y zanahoria)
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo

Preparación

- Con un poco de aceite de oliva, sofreír la cebolla, el pimentón y la zanahoria en la sartén. Mantener la preparación al fuego hasta que la cebolla comience a dorarse.
- Cortar el jamón en pequeños cuadritos.
- En un bowl verter el sofrito, el jamón, sal, pimienta, ajo en polvo, un poco de queso parmesano y, posteriormente, el queso crema.
- Unificar todos los ingredientes hasta que se forme una pasta.
- En otro recipiente agregar harina de linaza, queso parmesano y harina de almendra, y después revolver.
- Formar pequeñas bolitas con la mezcla de sofrito, jamón y queso crema.
- Apanar las bolitas con la mezcla de harina de linaza y almendras.
- Ordenar las bolitas en un recipiente con papel de horno.
- Hornear entre 10 a 15 minutos en el horno a 180 o 200 grados (la temperatura dependerá del tipo de horno).

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

MASA DE PIZZA CON HARINA DE ALMENDRAS

Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de goma xantana
- 1 cucharadita de ajo prensado
- 2 cucharadas soperas de queso crema
- 1 taza de queso granulado o en hebras
- perejil
- 1 huevo
- 1 cucharadita de perejil picado
- Tomates
- Camarones
- Jamón
- Salsa de tomates
- Orégano

Preparación

Preparación masa:

- En un bowl verter una taza de queso granulado o en hebras, una taza de harina de almendras, dos cucharadas soperas de queso crema, una cucharadita de goma xantana, una cucharadita de polvos de hornear, ajo prensado y perejil.
- Mezclar muy bien todos los ingredientes.
- Dejar durante un minuto la preparación en el microondas para facilitar la unión de los ingredientes.
- Agregar un huevo completo a la mezcla e incorporar con un tenedor.
- Amasar con la mano y, en el caso que la masa quede muy líquida, añadir más harina de almendras a la preparación.
- Una vez que la masa esté bien unificada, colocarla en una bandeja y dejarla entre 15 a 20 minutos en el horno a 150 grados (la temperatura depende del tipo de horno).

Preparación de la pizza:

- Agregar la salsa de tomates a la masa.
- Añadir un poco de queso a la pizza, rodajas de jamón, tomate, camarones y un toque de orégano.
- Dejar en el horno durante algunos minutos hasta que los ingredientes queden gratinados.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PIZZA CON MASA DE HUEVO

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 tomate
- 1 taza de queso mozzarella del estilo granulado
- Ajo en polvo o granulado
- Perejil o cilantro
- Pimienta
- Salsa de tomates
- Camarones (opcional)
- Jamón
- Queso
- Sal
- Aceite de oliva
- Orégano

Preparación

Preparación masa:

- Añadir los cuatro huevos a un bowl y revolverlos.
- Agregar poco a poco la mozzarella, el ajo, la pimienta, el perejil o el cilantro y la sal e incorporar muy bien todos estos ingredientes.
- En un recipiente, preferentemente antiadherente, poner aceite en oliva y verter la preparación.
- Dejar en el horno durante aproximadamente 10 minutos, entre 180 y 200 grados (la temperatura dependerá del tipo de horno).

Preparación de la pizza:

- Agregar la salsa de tomate a la masa.
- Poner las láminas de queso y posteriormente las de jamón en la masa.
- Añadir el tomate en rodajas, los camarones, el orégano y la pimienta a gusto.
- Dejar en el horno entre 5 a 8 minutos, hasta que el queso se gratine.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

FIDEOS DE HUEVO

Ingredientes

- 1 huevo
- Salsa de tomates o tuco
- Queso parmesano
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

- Batir el huevo en un bowl y agregar sal y pimienta a gusto.
- Calentar la sartén y echar un poco de aceite de oliva, posteriormente verter el huevo revuelto procurando que ocupe toda la base de la sartén.
- Dejar cocinar durante aproximadamente un minuto.
- Sacar la preparación con una espátula y cortarla en forma de fideos.
- Montar los fideos en un plato, añadir la salsa de tomates y el queso parmesano.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES

PANQUEQUE SIN HARINA A LA FRANCESA

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1 cdta. de alulosa
- 1 cdta. de aceite de oliva
- 2 cdas. de esencia de vainilla

Preparación

- Revolver con un espumador el huevo con el endulzante y la canela, calentar la sartén con el aceite de oliva y formar como un panqueque, dorar por ambos lados, luego servir con mermelada diet y enrollar.

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

POSTRE DE CHIA

Ingredientes

- 250 cc de leche vegetal como almendra y coco o la de tu gusto, queda rico si mezcla ambas, también puedes usar leche de vaca.
- 2 cada de Chia
- Endulzante como alulosa o stevia a gusto.

Para hacer otras versiones puedes usar:

- 1 cucharada de cacao
- 1 cucharadita de té matcha

Preparación

• Se mezcla en una copa de vidrio o recipiente de vidrio grande la leche con las dos cucharadas de chia, se agrega el endulzante, se revuelve y se tiene que refrigerar mínimo unas 3 horas, ojalá de un día para otro.

Si quieres hacer las otras versiones solo debes agregar antes de refrigerar el cacao o el té matcha y revolver. Puedes agregarle frutos secos, fruta picada, mermelada sin azúcar, etc.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LATTE CHAI

Ingredientes

- 250cc de leche de arroz o de avena o de coco.
- 250cc de leche de almendra (o puede ser de solo un tipo, o leche de vaca)
- Té chai 1 bolsita
- Cáscara de naranja
- 1 rama de canela
- Canela en polvo, cacao en polvo, vainilla en polvo (opcional)
- Endulzante en polvo
- 1 clara de huevo

Preparación

• Se mezcla en una copa de vidrio o recipiente de vidrio grande la leche con las dos cucharadas de chia, se agrega el endulzante, se revuelve y se tiene que refrigerar mínimo unas 3 horas, ojalá de un día para otro.

Si quieres hacer las otras versiones solo debes agregar antes de refrigerar el cacao o el té matcha y revolver. Puedes agregarle frutos secos, fruta picada, mermelada sin azúcar, etc.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

POSTRE DE TOFU

Ingredientes

- 350 gramos de tofu
- 1½ taza de frutas congeladas a elección
- Alulosa o stevia

Preparación

- Introducir los 350 gramos de tofu en la juguera, agregar una cucharada de alulosa y las frutas a elección.
- Triturar todos los productos en la juguera hasta lograr una textura cremosa.
- Montar el postre en un recipiente y decorar con frutas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

QUEQUE GLACE LIMÓN

Ingredientes

- 1 taza de harina de coco
- 1 cucharada sopera de canela en polvo
- 1 cucharada sopera de polvos de hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 4 huevos
- 1/2 taza de queso crema
- 3 cucharadas soperas de crema
- 1/2 taza de eritritol o alulosa
- 3 cucharadas soperas de mantequilla
- Jugo de limón

Preparación

Preparación masa:

- Derretir, durante aproximadamente 20 segundos, el queso crema en el microondas.
- Derretir, durante aproximadamente 20 segundos, la mantequilla en el microondas.
- Verter en un bowl el queso crema y la mantequilla e incorporar.
- Posteriormente agregar la esencia de vainilla, la canela en polvo, los polvos de hornear y el eritritol o la alulosa. Incorporar todos estos ingredientes muy bien.
- Agregar cuatro huevos a la mezcla y revolver.
- Incorporar la harina de coco y continuar revolviendo la mezcla.
- Verter la mezcla en un molde con papel de horno o aceite de oliva.
- Hornear la preparación entre 20 a 25 minutos a 180 o 200 grados (la temperatura dependerá del tipo de horno que se utilice).

Preparación de la pizza:

- Verter en un bowl un poco de crema, el jugo de un limón y alulosa o eritritol.
- Agregar la mezcla a la parte superior del queque.
- Opcionalmente también se puede acompañar con alguna mermelada sin azúcar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CAFÉ ESPUMOSO

Ingredientes

- 250 - 300 cc. de leche vegetal o animal
- Cucharadas soperas de café
- Cucharadas de alulosa
- Cucharada de esencia de vainilla
- Canela en polvo
- 3 cucharadas de agua hervida

Preparación

- En un bowl agregar las tres cucharadas de café, alulosa y el agua hervida.
- Mezclar los ingredientes, con ayuda de la batidora, durante aproximadamente seis minutos o hasta que se forme una pasta.
- En el caso de desear hacer el café espumoso en versión fría, agregar cubetas de hielo a gusto.
- De forma paralela, verter la leche en un vaso, añadir gotitas de endulzante a gusto y una cucharada de esencia de vainilla. Posteriormente revolver toda esa mezcla.
- Verter la “pasta” de café en el vaso donde está la leche.
- Añadir canela en polvo para decorar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES

BROWNIE FLASH

Ingredientes

- 2 cucharadas de harina de coco
- Esencia de vainilla
- Chispitas de chocolate amargo
- 1 cucharada de cacao sin azúcar
- 30 gramos de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio o polvos de hornear
- 1 cucharada de eritritol o alulosa
- 2 cucharadas de harina de almendra

Preparación

- Derretir, entre 10 a 15 segundos, los 30 gramos de mantequilla en el microondas.
- Mezclar todos los ingredientes en un bowl en el siguiente orden: la mantequilla derretida, las dos cucharadas de harina de almendra, las dos cucharadas de harina de coco, la cucharada de eritritol o alulosa, el bicarbonato de sodio o polvos de hornear, la cucharada de cacao sin azúcar, la esencia de vainilla (a gusto) y el huevo.
- Incorporar muy bien todos los ingredientes y, opcionalmente, agregar chispitas de chocolate amargo.
- Verter en una taza la preparación completa.
- Dejar en el microondas durante un minuto.
- Montarlo en un plato con acompañantes a gusto (chispitas de chocolate, canela en polvo, frutas o frutos secos, entre otros).

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



TABLA DE PICOTEO

Ingredientes

- Brochetas de carne
- Jamón relleno con espárrago (puede ser en conservas) y mayonesa
- Palmitos
- Huevitos de codorniz
- Palitos de apio y pepino
- Aji verde relleno con mozzarella al horno
- Albondiguillas de carne
- Brochetas de aceituna jamón, champiñon, queso Edam

Preparación

- * Puedes untarlo con mayonesa ciboulette o mayo ajo.
- * Puedes acompañarlo con un rico pisco sour hecho con endulzante, o un destilado como Vodka con bebida blanca light y rodaja de limón.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA