

BIKINI CHALLENGE

GUÍA KETO



FARAH OLIVARES
keto expert

**¡AQUÍ EL
SECRETO
PARA
BAJAR DE
PESO!**

01

¿QUÉ ES KETO?

ES UN ESTILO DE ALIMENTACIÓN ALTO EN GRASA Y BAJO EN CARBOHIDRATOS,
EL CUAL TRANSFORMARA EL MODO EN QUE TU CUERPO USARA LAS GRASAS, ESTE ESTILO DE ALIMENTACIÓN SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS MEJORES ALTERNATIVAS.

¿CÓMO EMPIEZO?

- 1- PERDER EL MIEDO A COMER GRASAS
- 2- ELIMINAR EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS Y AZUCARES
- 3- ESCUCHA A TU CUERPO
- 4- CONSUME GRASAS EN TUS COMIDAS HASTA UN 70%

EL CUERPO ENTRA EN UN ESTADO DE CETOSIS, LO CUAL SIGNIFICA QUE NUESTRO CUERPO ESTA CONVIRTIENDO NUESTRA GRASA EN ENERGÍA

SÍNTOMAS DE ESTAR EN CETOSIS:

BOCA SECA, FATIGA, DOLOR DE CABEZA, DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, MAREOS, NAUSEAS.

¿CÓMO QUEDARME EN CETOSIS?

- 1- TOMAR MUCHA AGUA
- 2- TOMAR AGUA MINERAL O SUEROX
- 3- CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN GRASAS
- 4- HACER EJERCICIO
- 5- CENAR 3 HORAS ANTES DE ACOSTARSE
- 6- CONTROLAR EL CONSUMO DE ENDULZANTES PARA NO ENGAÑAR A CUERPO Y ESTE EMPIECE A PRODUCIR INSULINA PENSANDO QUE ES AZÚCAR.
- 7- 3 VECES POR SEMANA PUEDES CONSUMIR ALGO CON GUSTO DULCE

ERRORES PRINCIPALES KETO

- 1- NO COMER SUFICIENTE GRASA
- 2- COMER CARBOHIDRATOS
- 3- COMER PROTEÍNA EN EXCESO

AYUNO INTERMITENTE

ESTE SE PUEDE REALIZAR 3 VECES A LA SEMANA,

EJEMPLO:

TERMINO DE COMER A LA 3:00 PM Y DESAYUNO A LAS 8:00 AM

BEBIDAS QUE NO ROMPEN EL AYUNO

1 BULLET PROOF

2 AGUA

3 AGUA MINERAL

4 CAFÉ

5 TE HERBAL

TODO LO ARRIBA MENCIONADO SIN ENDULZAR.

¿CÓMO ROMPO AYUNO DE MANERA CORRECTA?

DESPUÉS DE QUE HAYAN TRANSCURRIDO LAS 17 HORAS DE AYUNO DEBES CONSUMIR :
QUESO, ACEITE DE OLIVA, AGUACATE, ALMENDRAS ACEITUNAS
HUEVO TOCINO.

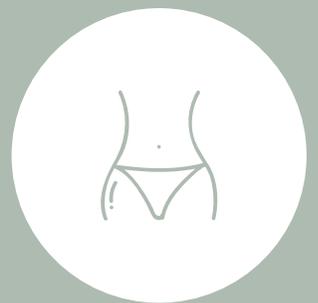
FAT FASTING

CONSTA EN TOMAR

BULLETPROOF DURANTE EL AYUNO SIN ENDULZAR

**¿LISTA PARA
EMPEZAR?**

**PÉSATE.
MÍDETE.
COMPARTE TU
ANTES Y DESPUÉS.**



**ALIMENTOS
PERMITIDOS.**

02

ADEREZOS Y SALSAS

- ADEREZO CESAR Y RANCH BAJOS EN CARBOHIDRATOS
- VALENTINA BOTANERA
- SONORA
- MAGGI
- TAJÍN -
- SALSA SOYA
- BERTOLLI GARLIC ALFREDO
- RAGU 3 QUESOS
- RAGÚ CHAMPIÑONES

CREMAS

- CREMA AGRIA
- MEDIA CREMA
- CREMA BATIDA
- HALF AND HALF
- CREMA PARA BATIR
- CREMA DE ALMENDRAS
- CREMA DE CACAHUATE

HARINAS

- HARINA DE ALMENDRA
- HARINA DE COCO
- HARINA DE LINAZA
- HARINA DE CHICHARRÓN (CHICHARRONES MOLIDOS)

ACEITES

- ACEITE DE OLIVO
- ACEITE DE COCO
- ACEITE DE AGUACATE
- ACEITE DE AJONJOLÍ
- ACEITE DE CACAHUATE

ANTOJO DULCE

- CHOCOLATES LARIN, CARLOS V TURIN (SIN AZÚCAR)
- GELATINA FRUTEVIA
- MAZAPÁN SIN AZÚCAR



QUESOS

- BLUE CHEESE
- ASADERO
- COTTAGE
- PHILADELPHIA
- FETA
- GOUDA
- MOZZARELLA
- OAXACA
- CHEDDAR
- PROVOLONE
- MANCHEGO
- CHIHUAHUA
- RICOTTA
- MONTERREY JACK
- PANELA
- QUESO DE RANCHO
- QUESO DE CABRA

BEBIDAS

- SUEROX
- AGUA MINERAL
- CAFÉ
- TÉ
- BEBIDAS LIGHT
(CON MODERACIÓN)

ENDULZANTES

- MONK
- STEVIA
- SPLENDA
- MIEL DE MONK



RECETARIO.

03

DESAYUNO

KETO HASHBROWNS

2 CALABAZAS MEDIANAS
CEBOLLÍN FINAMENTE PICADO AL GUSTO
1/4 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA
1/4 TAZA QUESO PARMESANO RALLADO
2 HUEVOS BATIDOS
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

RALLAR LAS CALABAZAS, ENVOLVERLAS EN UNA TOALLA DE COCINA Y EXPRIMIRLAS PARA RETIRAR EL EXCESO DE AGUA. PONER EN UN BOWL Y AGREGAR SAL Y PIMIENTA AL GUSTO. AGREGAR LOS HUEVOS, EL CEBOLLÍN, HARINA DE ALMENDRA, PARMESANO Y MEZCLAR. CALENTAR UN SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA/COCO/AGUACATEY FREÍR LAS CALABAZAS POR 2 MIN DE CADA LADO. SERVIR.

AVO TOAST

2 PANES KETO (MASA MADRE O LILY)
QUESO CREMA CANTIDAD SUFICIENTE
SALMÓN AHUMADO
ALCAPARRAS
1/2 AGUACATE CEBOLLA MORADA

TOSTAR LOS PANES, UNTAR EL QUESO CREMA, PONER EL SALMÓN AHUMADO, LAS ALCAPARRAS, AGUACATE Y CEBOLLA MORADA

KETO PANCAKES

1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
2 CDAS DE MANTEQUILLA O GHEE DERRETIDOS
1 CDITA DE ACEITE DE COCO DERRETIDO
30 ML DE AGUA
2 HUEVOS
UNA PIZCA DE SAL
EXTRACTO DE VAINILLA AL GUSTO
1/2 CDITA DE POLVO PARA HORNEAR
1 CDA DE ENDULZANTE
4 FRESAS

EN UNA LICUADORA COMBINAR LOS INGREDIENTES HASTA QUE LA MEZCLA SE VEA ESPONJOSA. CALENTAR UN SARTÉN Y AGREGAR UN POCO DE ACEITE DE COCO. PONER LA MEZCLA Y COCER POR 2 MINUTOS CADA LADO. SERVIR CON MANTEQUILLA Y MIEL DE MAPLE MONK. SERVIR Y DECORAR CON FRESAS.



DESAYUNO

MALTEADA DE VAINILLA

1 TAZA DE LECHE DE COCO SIN AZÚCAR
1/4 TAZA DE CREMA
MONK AL GUSTO
1 CDA DE EXTRACTO DE VAINILLA
1 TAZA DE HIELOS

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES Y SERVIR.

TORTA DE HUEVO CON TOCINO Y ACEITUNAS NEGRAS

2 HUEVOS
2 REBANADAS DE TOCINO O JAMÓN
5 ACEITUNAS NEGRAS
ALBAHACA
4 JITOMATES CHERRY
QUESO FETA

EN UN BOWL BATIR BIEN LOS HUEVOS. PICAR LAS ACEITUNAS EN RODAJAS. DORAR EL TOCINO HASTA QUE ESTE DORADO. BAJAR EL FUEGO Y VERTER LOS HUEVOS EN EL TOCINO, AGREGAR LAS ACEITUNAS Y EL QUESO FETA. SERVIR Y DECORAR CON LOS JITOMATES CHERRY Y EL ALBAHACA



DESAYUNO

KETO WAFFLES

1/2 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA
1/4 DE CDITA DE SAL
1/4 DE CDITA DE BICARBONATO
1/4 DE CDA DE POLVO PARA HORNEAR
1/4 DE CDA CANELA EN POLVO
1/2 CDA ENDULZANTE
1 PIZCA DE NUTMEG
2 HUEVOS SEPARADOS CLARAS Y YEMAS
1 CDITA VAINILLA
3 CDAS DE MANTEQUILLA DERRETIDA

MEZCLAR LOS INGREDIENTES Y COCER EN LA WAFFLERA.
SERVIR CON MANTEQUILLA, MIEL DE MONK Y 4 FRESAS.

HOT COCOA

1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
2 CDAS DE CREMA LYNCOTT
1 1/2 CDITA COCOA EN POLVO SIN AZÚCAR
1 PIZCA DE SAL
1 PIZCA DE CANELA
MONK FRUIT AL GUSTO

COMBINAR LOS INGREDIENTES EN UNA OLLA PEQUEÑA,
CALENTAR Y MEZCLAR, SERVIR Y DISFRUTAR.



COMIDA

LASAGNA DE NOPALES

1 LITRO DE AGUA
SAL
1 PIZCA DE BICARBONATO
1/2 KILO DE NOPALES ENTEROS
3 PIEZAS DE JITOMATE
1/4 DE CEBOLLA FINAMENTE PICADO
1 DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO
3 PIEZAS DE CHIPOTLE EN ADOBO
1/2 KILO DE CARNE MOLIDA
1 TAZA DE CHAMPIÑONES
2 TAZAS DE QUESO MANCHEGO RALLADO

PRECALENTAR EL HORNO A 180° C. EN UNA OLLA CON AGUA, SAL Y BICARBONATO COCER LOS NOPALES, ESCURRIR Y RESERVAR. COCER LOS JITOMATES CON CEBOLLA Y AJO. COLOCAR EN LA LICUADORA AGREGAR LOS CHILES Y MEZCLAR. FREÍR LA SALSA. CALENTAR EL SARTÉN Y COCINAR LA CARNE, SAZONAR CON SAL, PIMIENTA Y KNOR. UNA VEZ COCIDA AGREGAR LA SALSA Y LOS CHAMPIÑONES Y COCINAR Y RECTIFICAR SABOR.

ARMA TU LASAÑA COLOCANDO UNA BASE DE NOPALES EN UN REFRACTARIO PARA HORNO, DESPUÉS LA CARNE Y QUESO Y REPETIR. HORNEAR POR 10 MINUTOS HASTA QUE SE GRATINE EL QUESO.

AGUCATES RELLENOS DE ATÚN

200 G DE ATÚN
1/4 CEBOLLA
1/2 PEPINO SIN SEMILLAS
CILANTRO CANTIDAD SUFICIENTE
1 JITOMATE
LIMÓN CANTIDAD SUFICIENTE
ACEITE DE AJONJOLÍ
1 AGUACATE PARTIDO A LA MITAD Y PELADO
CHILE JALAPEÑO AL GUSTO
AJONJOLÍ NEGRO CANTIDAD SUFICIENTE

MARINAR EL ATÚN EN ACEITE DE AJONJOLÍ. PICAR LOS DEMÁS INGREDIENTES Y MEZCLAR TODO, AGREGAR LIMÓN, SAL Y PIMIENTA. RELLENAR LOS AGUACATES Y DECORAR CON AJONJOLÍ NEGRO.



COMIDA

POLLO BUFFALO RANCH

120GR DE PECHUGA DE POLLO
½ PIMIENTO MORRÓN ROJO PICADITO
ACEITE OLIVO O AGUACATE
AJO EN POLVO
CEBOLLA EN POLVO
CEBOLLÍN DESHIDRATADO
PIMIENTA
SAL DEL HIMALAYA
BLUE CHEESE
CEBOLLA EN RODAJAS (POCA CANTIDAD)
ADEREZO RANCH
2 CUCHARADAS DE SALSA BUFFALO (RED DEVIL)

PRECALENTAR EL HORNO A 220 GRADOS Y COLOCA EL POLLO Y PIMIENTO MORRÓN ROJO Y ARRIBA AGREGAR ACEITE, ESPECIES Y LA SALSA BUFFALO, DEJAR DE 30 A 35 MIN. PARA SERVIR PONER ARRIBA EL QUESO AZUL, RANCH Y RODAJAS DE CEBOLLA Y SI DESEAS PUEDES AGREGAR MAS SALSA BUFFALO.

SERVIR CON ENSALADA VERDE Y AGUACATE.

HAMBURGUESA KETO

2 PIEZAS DE POTOBELLO
2 TOCINO DORADITO
1 CUCHARADA DE MOSTAZA
MAYONESA
AJO EN POLVO
SAL Y PIMIENTA
1 HUEVO
CEBOLLA BLANCA (CAMELIZADA)
1 REBANADA DE QUESO MOZZARELLA
100 GRS DE CARNE MOLIDA
LECHUGA
2 REBANADAS DE JITOMATE

PRECALENTAR EL HORNO Y PONER LOS PORTOBELLOS A QUE ESTÉN BLANDITOS MEZCLAR EN UN BOWL LA CARNE, CON UN POCO DE HUEVO, MOSTAZA, SAL, PIMIENTA Y AJO MOLIDO AL GUSTO, MEZCLAR MUY BIEN Y FORMAR TU HAMBURGUESA, HACERLA EN UN SARTÉN. UTILIZAMOS LOS PORTOBELLOS COMO PAN Y AHÍ PONEMOS MAYONESA Y MOSTAZA AL GUSTO, DESPUÉS COLOCAMOS LA CARNE Y SERVIMOS CON LECHUGA, JITOMATE, TOCINO, CEBOLLA, AGUACATE Y QUESO MOZZARELLA.

ACOMPañAR CON PEPINILLO Y/O CALABACITAS EN FORMA DE PAPAS A LA FRANCESA

PESCADO MEUNIERE

250G DE LENGUADO
½ TAZA DE PEREJIL FINAMENTE PICADO
½ BARRA DE MANTEQUILLA DE PRESIDENTE CHICA
JUGO DE 4 LIMONES
ACEITE DE OLIVA
LIMÓN SAL Y PIMIENTA

PONER ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTÉN, PONER A CALENTAR LA MANTEQUILLA CON EL JUGO DE LOS LIMONES, PONER EL PESCADO A TEMPERATURA MEDIA ALTA, AGREGAR RALLADURA DE LIMÓN Y PEREJIL CANTIDAD SUFICIENTE.



COMIDA

TACO FISH BOWL

120 G DE FILETE DE PESCADO
1 CDA DE CILANTRO
CHICHARRONES MOLIDOS CANTIDAD SUFICIENTE
1 HUEVO
1/4 CDITA DE AJO EN POLVO
1/2 TAZA DE COL MORADA
2 LIMONES
1/4 DE TAZA DE MAYONESA
1 CDITA DE ACEITE
1/2 CDITA DE CHILI POWDER
SAL, PIMIENTA, COMINO AL GUSTO.
3 - 4 CDAS DE PICO DE GALLO
1/2 AGUACATE

EN UN BOWL MEZCLAR LA COL CON EL JUGO DE UN LIMÓN, SAL Y PIMIENTA. ADEREZO: EN OTRO BOWL MEZCLAR LA MAYONESA, JUGO DE MEDIO LIMÓN Y CILANTRO. SECAR EL PESCADO Y SAL PIMENTARLO. PASAR POR EL HUEVO Y EMPANIZAR CON LOS CHICHARRONES. FREÍR EL PESCADO. SERVIR EL BOWL, LA COL ES LA BASE, DESPUÉS EL PESCADO, PICO DE GALLO, AGUACATE Y EL ADEREZO PREVIAMENTE PREPARADO.

BIRRIA DE RES

2 KILOS DE CARNE DE RES PARA BIRRIA (PESCUEZO)
100 G DE CHILE GUAJILLO SIN SEMILLA E
HIDRATADOS EL AGUA CALIENTE
3 JITOMATES
1/2 CEBOLLA BLANCA
5 DIENTES DE AJO
ORÉGANO
1/2 RAJA DE CANELA
1 PIZCA DE JENGIBRE EN POLVO
UNA PIZCA DE CLAVO DE OLOR
PIMIENTA
1/3 DE TAZA DE VINAGRE BLANCO
2 HOJAS DE LAUREL
2 CDAS DE AJONJOLÍ
1 TAZA DE AGUA
SAL DE MAR

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES.
MARINAR LA CARNE CON LA SALSA Y DEJAR REPOSAR DURANTE 3 HORAS. PONERLA EN LA SLOW COOKER DURANTE TODA LA NOCHE. SERVIR CON AGUACATE, CEBOLLA Y CILANTRO



CENA

ENSALADA CESAR CON POLLO

LECHUGA OREJONA
120 GR DE POLLO
QUESO PARMESANO
ADEREZO CESAR

FREÍR EL POLLO EN ACEITE Y COLOCARLO SOBRE
UNA CAMA DE LECHUGA, RAYAR QUESO
PARMESANO Y AGREGAR ADEREZO CESAR.

SOPA KETO

CALDO DE POLLO O RES
UN PUÑO DE ESPINACAS
1/4 DE COL
1 CALABACITA
2 VARAS DE APIO
CHAMPIÑÓN O PORTOBELLO
CILANTRO
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
CUCHARADITA DE PIMIENTA CAYENA
SAL PIMIENTA, AL GUSTO

PICA AL GUSTO LAS VERDURAS, EN UNA OLLA AGREGA
EL CALDO (2 TAZAS) AGREGAR LAS VERDURAS YA PICADAS
Y EL ACEITE DE COCO, DEJAR HERVIR, CONDIMENTA Y
UEGO TAPA A FUEGO MEDIO Y DEJAR ASÍ
UNOS MINUTOS MAS.

RAMEN

2 CONSOMÉ DE RES CAMPBELLS
3 TUÉTANOS PARA COCIDO
4 CUCHARADAS DE SOYA
1 CUCHARADA DE SYRACHA
1/3 DE GERMINADO DE SOYA
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE AJONJOLÍ
CAMARONES
AJONJOLÍ NEGRO
1 HUEVO
MIRACLE NOODLES
1 T SHITAKE
CEBOLLITA CAMBRAY C/S
COL MORADA C/S
BRÓCOLI COCIDO

1. EN UNA OLLA PONER EL CONSOMÉ CAMPBEIS CON LOS TUÉTANOS
A HERVIR. UNA VEZ QUE HIERVA, RETIRAR LOS TUÉTANOS Y AÑADIR
SOYA, SRIRACHA Y ACEITE DE AJONJOLÍ.
2. ABRIR EL PAQUETE DE MIRACLE NOODLES Y PONERLO EN UN
COLADOR. ENJUAGARLOS CON AGUA FRÍA DE 1 A 3 MINUTOS.
VACIAR EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO, POR 1-2 MIN
NUNCA 3 MIN. COLOCARLOS Y PONER EN UNA SARTÉN
CALIENTE SIN ACEITE HASTA QUE SE SEQUEN.
3. COCER LOS CAMARONES EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL.
4. EN UN BOWL COLOCAR LOS NOODLES, SEGUIDO DE CONSOMÉ,
LAS VERDURAS, LOS CAMARONES Y EL HUEVO PREVIAMENTE
COCIDO. DECORAR CON CEBOLLITA CAMBRAY Y AJONJOLÍ NEGRO.



CENA

HUMMUS KETO DE ALCACHOFA

1 COLIFLOR
1 LATA DE ALCACHOFA
½ TAZA DE MAYONESA
2 DIENTES DE AJO
4 CUCHARADAS DE LIMÓN AMARILLO
4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVO
½ CUCHARADA DE SAL
PAPRIKA C/S

COCER LA COLIFLOR, LAVAR LAS ALCACHOFAS PARA RETIRAR LA SALMUERA, ESCURRIR Y RESERVAR MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA VITAMIX, IR COMPROBANDO SAZÓN SERVIR EN UN PLATO ESPOLVOREANDO CON PAPRIKA.

DEDITOS MOZARELLA CON SALSA MARINARA KETO

SALSA ARRABIATA MARCA SPICO
BOLSAS DE CHICHARRONES BARCEL
ALBAHACA PICADA C/S
ORÉGANO C/S
6 MOZZARELLA STICKS
2 HUEVOS
AJO PICADO C/S
SAL C/S
PIMIENTA C/S
ACEITE DE OLIVA PARA FREÍR C/S

1. CONGELAR LOS MOZZARELLA STICKS POR LO MENOS 1 NOCHE ANTES.
2. EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS, MOLER LOS CHICHARRONES POR COMPLETO. PASAR A UN PLATO. EN OTRO PLATO PONER LOS HUEVOS Y BATIRLOS CON UN TENEDOR.
3. PASAR LOS DEDOS DE QUESO POR EL HUEVO Y DESPUÉS POR EL CHICHARRÓN. FREÍR LOS DEDOS DE QUESO EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA MUY CALIENTE.
4. EN UNA SARTÉN VERTER UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, INCORPORAR EL AJO Y DESPUÉS LA SALSA ARRABIATA. AGREGAR EL ALBAHACA. COMPROBAR LA SAZÓN.
5. SERVIR LA ARRABIATA EN UN PLATO PARA DIPPEAR LOS MOZZARELLA STICKS.

CENA

CREMA DE BROCOLI Y QUESO CHEDDAR

2 TAZAS DE BRÓCOLI AL VAPOR
1 DIENTE DE AJO
1 TAZAS DE CALDO DE POLLO
1 TAZAS DE AGUA
5 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRA
3 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA O GHEE
1 TAZAS DE QUESO CHEDDAR
2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
1 TAZAS DE CREMA PARA BATIR
KNOX SUIZA, SAL Y PIMIENTA C/S
QUESO CHEDDAR RALLADO C/S PARA DECORAR

FREÍREN UNA OLLA, DERRETIR A FUEGO LENTO LA MANTEQUILLA. AGREGAR LA CEBOLLA Y COCINAR HASTA QUE ESTE TRANSPARENTE. SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA Y AGREGAR EL DIENTE DE AJO COMPLETO POR 30 SEGUNDOS PARA QUE SUELTE SU AROMA Y RETIRAR.

AGREGAR EL QUESO PHILADELPHIA Y EL QUESO CHEDDAR POCO A POCO E INTEGRAR CON UN GLOBO. YA QUE ESTE DERRETIDO, INCORPORAR POCO A POCO EL CONSOMÉ Y EL AGUA.

AÑADIR 5 CDAS DE HARINA DE ALMENDRA POCO A POCO PARA ESPESAR AGREGAR EL BRÓCOLI COCIDO, COMPROBAR LA SAZÓN Y COCINAR POR 10 MIN RETIRAR DEL FUEGO Y LICUARHASTA QUE TODO SE INTEGRE.

(PUEDES RESERVAR UN POCO DEL BRÓCOLI COCIDO PARA AGREGARLO DESPUÉS Y DARLE UNA TEXTURA CRUNCHY A LA CREMA) SERVIR CON QUESO CHEDDAR RALLADO.

CALLOS EN TOCINO CON SALSA DE LIMÓN MANTEQUILLA

10 PIEZAS DE CALLOS
2 PAQUETES DE TOCINO FUD
1 MANTEQUILLA PRESIDENTE
5 JUGO DE LIMONES AMARILLOS
2 DIENTES DE AJO PICADITOS
¼ T DE PEREJIL PICADO
SAL Y PIMIENTA C/S

SALPIMENTAR LOS CALLOS

PICAR EL TOCINO Y FREÍR EN UNA SARTÉN CALIENTE HASTA QUE ESTE CROCANTE. RESERVAR LA GRASA QUE SUELTA EL TOCINO Y AGREGARLA A LOS CALLOS PARA QUE SE MARINEN.

EN UNA SARTÉN DERRETIR LA MANTEQUILLA,AGREGAR EL AJO Y EL JUGO DE LIMÓN. AL FINAL INCORPORAR EL PEREJILPICADO, RETIRAR DEL FUEGO. EN UN GRILL BIEN CALIENTE SELLAR POR SEGUNDOS LOS CALLOS.MONTAR EN UN PLATÓN LOS CALLOS SEGUIDO DE EL TOCINO, VERTER LA MANTEQUILLA Y DECORAR CON HOJITAS DE PEREJIL.