

RECETARIO



The konjac shop

Recetas

Con Pasta de Konjac Shirataki

- [Arroz meloso de calamar](#)
- [Tallarines dulce y picante](#)
- [Tallarines de espinacas y crema de berenjena](#)
- [Sopa de fideos y aguacate](#)
- [Espaguetis Low Carb\(Onara\)](#)
- [Verduras salteadas con tofu con nudos](#)
- [Burritos de lechuga y pollo con fideos](#)
- [Alubias con arroz y salsa de tomate](#)
- [Makis de atún](#)
- [Moussaka griega](#)
- [Pudding de vainilla con arroz](#)
- [Cazuelita mexicana de tallarines](#)
- [Wok asiático con nudos](#)
- [Coodles con pesto de aguacate](#)
- [Porridge de avena y arroz](#)
- [Tallarines de espinacas a la marinara](#)
- [Arroz Garam Masala](#)

Con Harina de Glucomanano

- [Pastel a la taza](#)
- [Batido de frutos rojos](#)
- [Pastel de Queso estilo New York](#)
- [Tortitas para el desayuno](#)
- [Quesadillas 0% hidratos](#)

Con Pasta de Konjac y Amaranto

- [Cuscús con brócoli y salmón ahumado](#)
- [Macarrones con chili vegano](#)
- [Espaguetis arrabiata](#)
- [Cuscús con atún marinado, brócoli y mostaza](#)

Arroz MeloSo de Calamar

¿Mono de paella? Esta receta de arroz de konjac con calamar y azafrán es muy ligera, sencilla y rápida de hacer. ¡Buen provecho!

Ingredientes

1 paquete de Arroz The Konjac Shop
100 g de calamar
100 g de caldo desgrasado
1 diente de ajo
1 pastilla para caldo de pescado
Perejil, azafrán y limón

Instrucciones

1. Preparamos los ingredientes: lavamos y escurrimos el arroz de konjac, picamos el ajo finamente, cortamos el calamar en tiras y reservamos.
2. En una sartén con un chorrito de limón, cocinamos el ajo junto con los rejos hasta que estén dorados. Reservamos.
3. En la misma sartén echamos el arroz con el caldo desgrasado, la pastilla de pescado, el azafrán, el calamar y el perejil. Lo cocinamos mientras vamos removiendo, durante al menos 10 minutos para que el calamar se cocine bien.
4. Cuando el caldo esté absorbido y el calamar tierno, retiramos del fuego y servimos.

Información Nutricional: Calorías: 155kcal , Proteínas: 21,5g, Hidratos de Carbono: 4,7g, Grasas: 5,1g



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Tallarines dulce y picante

Receta de tallarines de konjac con gambas y especias perfecta para el día a día: rápida de hacer, saludable e ideal para llevarla en el tupper y calentarla en el microondas o tomar fresca.

Ingredientes

1 paquete de Tallarines The Konjac Shop
1 lima
Cilantro
Salsa soja (o Tamari)
Edulcorante
Especias picantes (pimienta, cayena...)
Jengibre fresco (o en polvo si no tienes)
100 g de gambas crudas

Instrucciones

1. Preparamos las gambas: las aliñamos con lima, especias picantes y sal y las hacemos a la plancha hasta que queden doraditas, alrededor de 2 minutos. Reservamos.
2. Aderezamos los tallarines de konjac previamente lavados y escurridos con: salsa de soja, jengibre rallado, cilantro cortado finamente, un pelín de edulcorante, especias picantes y un chorrito de zumo de lima. Removemos bien.
3. Mezclamos con las gambas y a disfrutar!

Información Nutricional: Calorías: 140kcal , Proteínas: 23,5g,
Hidratos de Carbono: 3,3g, Grasas: 2,3g



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio



Tallarines de espinacas, crema de berenjena y huevo

¡Mezcla los sabores en una combinación de texturas increíble!

Ingredientes

- 1 paquete de Tallarines de Espinacas The Konjac Shop
- 200 g de berenjenas
- 35 g de pimiento rojo
- 100 g de gambas crudas congeladas
- 3 claras de huevo y 1 huevo
- Especias: putanesca, orégano y sal
- 1 cucharadita de parmesano (usar sazónador en caso de celíacos)

Utensilios para los huevos escalfados

- 1 taza, film transparente, 1 trozo de hilo

Instrucciones

1. Abrimos la berenjena por la mitad y la dejamos unos 20 minutos con un poco de sal por encima (para quitar amargor).
2. Lavamos y escurrimos los fideos de konjac. También aprovechamos para lavar y picar el pimiento rojo.
3. Lavamos la berenjena y la cocinamos al vapor.
4. Mientras tanto, hacemos los huevos rellenos escalfados.**
5. Cuando la berenjena esté blandita, la trituramos en la batidora (con piel). Sazonamos con las especias putanesca, orégano y parmesano y añadimos el pimiento a trocitos.
6. Servimos los tallarines con la crema de berenjenas y el huevo.

** Poner el film recubriendo la taza, ahuecar bien, colocar el huevo, las claras, las gambas, la sal y el orégano. Cerrar con el hilo y poner al microondas hasta que la clara esté cocida.

Información Nutricional: Calorías: 310kcal , Proteínas: 21g, Hidratos de Carbono: 4,3g, Grasas: 5,2g



Apto Diabéticos



Sin Gluten



Inicio

Sopa de fideos y aguacate (2 personas)

Paso a paso, la sopa más saludable que traerá calor y color a tu vida! Sopa con huevo y aguacate con un toque de limón, muy saciante y perfecta para un cena.

Ingredientes

2 paquetes de Espaguetis The Konjac Shop
1 l caldo de pollo
100 g de zanahoria rallada
100 g de calabacín
1 cebolla morada
1 limón exprimido
2 cucharadas de salsa de soja
2 pechugas de pollo (unos 350g)
1 huevo batido
1 aguacate

Instrucciones

1. En una cazuela calentamos el caldo de pollo con el limón, la salsa de soja, la cebolla cortada, el calabacín y la zanahoria.
2. Cuando rompa a hervir echamos las pechugas de pollo y dejamos que se cocinen. cuando estén hechas (unos 5 minutos) sacamos las pechugas y las reservamos (las desmenuzaremos para servir por encima al final).
3. Apagamos el fuego y echamos el huevo batido removiendo con un tenedor para crear hilos de huevo.

Información Nutricional: Calorías: 380kcal , Proteínas: 61,4g, Hidratos de Carbono: 7,3g, Grasas: 14,5g



Inicio



Apto
Diabéticos



Sin Gluten



Espaguetis Low Carb(Onara)

¿Pasta a la Carbonara sin hidratos y con pocas calorías? Nuestra receta, Pasta Low Carb(Onara) paso a paso... Mira qué pinta!

Ingredientes

200 g Tallarines The Konjac Shop
1 huevo mediano
2 cucharadas parmesano
50 g taquitos de jamón
Sazonador ajo y perejil (o picada fresca)

Instrucciones

1. Bate el huevo junto con un poco de sal y reserva.
2. Escurre los tallarines y reserva.
3. En una olla saltea un diente de ajo cortado fino junto con los taquitos de jamón y, cuando esté doradito, echa los tallarines. Remueve bien para que se impregne el sabor.
4. Sazona con ajo y perejil durante un minuto. Apaga el fuego y echa el huevo batido por encima (el calor del plato lo cocinará).
5. Espolvorea con parmesano y sirve inmediatamente!

Información Nutricional: Calorías: 230kcal , Proteínas: 26g,
Hidratos de Carbono: 1,8g, Grasas: 1,8g



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Verduras salteadas con tofu

Salteado sencillo y rápido con las verduras que tengas mas a mano, un poco de soja y tofu para una comida saludable, saciante y sencilla.

Ingredientes

1 paquete de Nudos The Konjac Shop
350 g de brócoli
200 g de pimiento (rojo, verde o mixto)
200 g de tofu
Salsa de soja al gusto

Instrucciones

1. Cortar y lavar las verduras y cocinarlas al vapor durante 10 minutos aproximadamente, depende del punto de cocción que prefieras.
2. Mientras tanto, preparar los fideos de konjac (ponerlos durante 1 minuto al microondas) y cortar el tofu en dados.
3. En un bol mezclar las verduras ya hechas con los nudos de konjac, el tofu y la salsa de soja deseada.

Información Nutricional: Calorías: 280kcal , Proteínas: 14g,
Hidratos de Carbono: 9g, Grasas: 5g



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Burritos de lechuga y pollo

Receta ligera para una cena entre semana que puedes hacer con cuatro cosas que seguro tienes en la nevera. Ideal para los amantes de la salsa chipotle!

Ingredientes

1 paquete de Espaguetis The Konjac Shop
12 hojas grandes de cogollo
300 g de pollo o pavo

Para el aderezo:

2 cucharadas de salsa chipotle
Cilantro
Lima al gusto

Instrucciones

1. Preparamos la carne: la hacemos a la plancha previamente especiada con lima, sal y especias al gusto. La dejamos enfriar y cuando este fría la rompemos en hebras con las manos y la reservamos.
2. Escurremos los fideos y los cortamos en trozos más cortos.
3. Mezclamos la carne, con los fideos, jugo de lima, cilantro cortado, jalapeños, salsa de chipotle.
4. Colocamos 2 hojas de lechuga una sobre la otra, las rellenamos con la mezcla y listo!

Información Nutricional (2 personas): Calorías: 220kcal ,
Proteínas: 35g, Hidratos de Carbono: 6g, Grasas: 7g



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Alubias con arroz y salsa de tomate

Deliciosas alubias en salsa de tomate con arroz de konjac... Las de siempre pero más saludables, con menos carbohidratos y calorías!

Ingredientes

1 paquete de Arroz The Konjac Shop
250 g alubias blancas cocidas (unos 80g sin cocer)
100 g de tomate maduro
50 g cebolla
150 g zanahoria
100 g puerro
2 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de sal

Instrucciones

1. En una cazuela, con un poco de agua o caldo vegetal, cocemos la zanahoria pelada, el puerro limpio y partido en dos trozos y la media cebolla pelada y cortada en trozos grandes.
2. Cuando estén cocidos, los pasamos por la batidora, lo devolvemos a la cazuela y reservamos.
3. Picamos finamente los ajos y sofreímos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Antes de que cojan color, añadimos el tomate pelado y troceado, sofreímos durante 10 minutos hasta que el tomate pierda sus jugos y quede reducido a un sofrito de tomate.
4. Añadimos el sofrito a la cazuela, junto con las alubias y el arroz (previamente lavado) y cocemos todo el conjunto durante unos 10 minutos a fuego suave.

Información Nutricional: Calorías: 290kcal , Proteínas: 12g, Hidratos de Carbono: 30g, Grasas: 11g



Inicio



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Makis de Atún

Receta fácil y sabrosa de sushi elaborada con arroz konjac. Pruébala con tu pescado favorito y sorpréndete con las posibilidades del konjac!

Ingredientes

- 1 paquete de Arroz The Konjac Shop
- 150 g de pepino
- 300 g de atún
- 4 láminas de algas para sushi
- 2 cucharadita de salsa de soja

Utensilios

- 1 esterilla de bambú, papel film transparente, Bol con agua

Instrucciones

1. Cortamos el pepino en dados pequeños y lo mezclamos con el arroz previamente lavado y escurrido. Añadimos una cucharadita de miel y otra de mostaza y removemos bien.
2. Forramos la esterilla de bambú con papel film transparente para no ensuciarla.
3. Encima de la esterilla colocamos una lámina de alga para sushi con la parte rugosa hacia arriba.
4. Humedecemos un poco la lámina de alga y colocamos el arroz con un trozo de atún en medio (ver vídeo!).
5. Enrollamos el alga hasta obtener un rollo.
6. Mojamos el filo del cuchillo y cortamos el rollo por la mitad. Repetimos la operación con las dos mitades restantes (siempre mojando antes el filo del cuchillo).

Información Nutricional: Calorías: 190kcal , Proteínas: 40g, Hidratos de Carbono: 6,5g, Grasas: 1,1g



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Moussaka griega

Deliciosa Moussaka de Konjac que no necesita horno, otra forma más de cocinar con las láminas de lasaña con resultados buenísimos!

Ingredientes

1 paquete de Láminas The Konjac Shop
250g de carne picada
200g tomate natural triturado
1 berenjena
1 diente de ajo picado
200g de coliflor
Ajo y perejil picados
1 puñado de hojas de albahaca
Sal y azúcar/edulcorante para la salsa
2 cucharaditas de queso parmesano

Instrucciones

1. Lavamos y escurrimos las láminas de konjac y reservamos.
2. Cortamos la berenjena en láminas, añadimos un poco de sal y dejamos sudar durante 20 minutos para eliminar el sabor amargo. Luego las hacemos al vapor (lekué por ejemplo) durante 10-15 minutos.
3. Para el relleno: En una olla doramos el diente de ajo con la carne picada. Cuando este medio hecha añadimos la salsa de tomate, la albahaca, la sal, el edulcorante y lo dejamos cocinar a fuego lento unos 5-10 minutos. Reservamos
4. Para el puré: cocinamos la coliflor al vapor con sal y ajo y perejil picado. Lo machamos con un tenedor.
5. Montamos la Moussaka de konjac (2 unidades) de la siguiente manera: a) Lámina de konjac b) Berenjena c) Relleno de carne. Repetimos, colocamos encima otra lámina de konjac y espolvoreamos con el queso parmesano.

Información Nutricional: Calorías: 290kcal/unidad , Proteínas: 36g, Hidratos de Carbono: 12g, Grasas: 9g



Inicio



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Pudding de vainilla con arroz

Este pudding de vainilla con arroz konjac y frutos rojos es perfecto para empezar el día. Inclúyelo en tu desayuno y disfruta comiendo!

Ingredientes

- 1 paquete de Arroz The Konjac Shop
- 1 yogur edulcorado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 100 g de frutos rojos al gusto

Instrucciones

1. En un bol mezclamos el yogur edulcorado, el arroz de konjac y el extracto de vainilla. Removemos bien.
2. Añadimos los frutos rojos; pueden ser fresas, moras, frambuesas, arándanos etc.

Información Nutricional: Calorías: 118kcal , Proteínas: 6,7g, Hidratos de Carbono: 12,5g, Grasas: 1,7g



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Cazuelita mexicana

Deliciosos tallarines con ave de corral especiados con aderezos mexicanos y cocinados al horno en una cazuelita de barro.

Ingredientes

- 1 paquete de Tallarines The Konjac Shop
- 70 g de pimientos variados
- 2 cucharadas de salsa de tomate verde
- 280 g de ave de corral
- Jugo de una lima
- Sazonador mexicano o al gusto
- 6 tomates cherry

Instrucciones

1. Cortamos en rodajas los pimientos y los picamos en el procesador de alimentos.
2. Colocamos los tallarines previamente lavados en 2 cuencos de barro y esparcimos los pimientos por encima junto con la salsa de tomate verde. Removemos bien.
3. Colocamos encima el ave de corral cortada en tiras y exprimimos encima el jugo de media lima. Luego sazonamos con las especias mexicanas. Podemos colocar también unas rodajas de a lima exprimida en el plato, para que de más sabor.
4. Horneamos unos 20-30 minutos a 200°C.

Información Nutricional: Calorías: 380kcal , Proteínas: 61,4g, Hidratos de Carbono: 7,3g, Grasas: 14,5g



Apto
Diabéticos



Sin Gluten



Inicio



Wok asiático con nudos konjac, setas y Soja dulce

Sopa calentita que combina los nudos de konjac con la harina de konjac, que aporta la textura típica de las salsas orientales.

Ingredientes

1 paquete de Nudos The Konjac Shop
2 cucharadita rasa de harina de konjac
200 g de gambas peladas
2 latas de atún natural (80g)
400 g de setas (hemos usado champiñones y shitake)
500 ml de caldo de carne bajo en grasa
6 cucharadas de soja sin azúcar (sin gluten: marca kikkomann)
Especias: Cilantro fresco, Curry rojo en polvo
Edulcorante al gusto
1 chorrito de limón
Sal

Instrucciones

1. En una cacerola echamos el caldo de carne, la salsa de soja hasta que enegrezca el caldo, una cucharada de café de curry rojo en polvo que le dará un puntito exótico, una pizca de sal, un chorro de limón y un poco de edulcorante.
2. Pasamos por un procesador de alimentos tipo mini pimer hasta que quede un caldo bien mezclado. Añadimos la harina de konjac y volvemos a batir.
3. Encendemos el fuego y echamos una rodaja de limón y cilantro.
4. Cuando llegue a ebullición echamos las gambas, las setas y los nudos de konjac. Cocinamos durante 10 minutos, apagamos el fuego, añadimos el atún natural, removemos y decoramos con cilantro!

Información Nutricional (2 personas): Calorías: 320kcal , Proteínas: 48g, Hidratos de Carbono: 6g, Grasas: 11g



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Coodles con pesto de aguacate (2 personas)

Versión vegetariana de Coodles konjac con pesto de aguacate, muy bajo en azúcar y con grasas buenas que ayudan a regular el colesterol!

Ingredientes

1 paquete de Espaguetis The Konjac Shop
1 calabacín
1,5 aguacates
Albahaca
Zumo de medio limón
Sal
9 tomates cherry

Instrucciones

1. Preparamos los espaguetis con un espirilizador, mezclamos con los espaguetis The Konjac Shop y los colocamos en el plato. Los calentamos 2 minutos al microondas.
2. Introducimos el aguacate, la albahaca, la sal y exprimimos medio limón directamente en un procesador de alimentos hasta obtener una pasta. Añade la pasta cremosa al plato y mezcla. Si no tienes procesador, machaca el aguacate en un mortero y añádele la albahaca picada, el zumo de limón y la sal y mezcla bien.
3. Corta los tomates cherry por la mitad y reparte por todo el plato. Puedes decorar con un poco de albahaca. Listo!

Información Nutricional: Calorías: 250kcal , Proteínas: 7g,
Hidratos de Carbono: 7,5g, Grasas: 19g



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio



Porridge de avena y arroz

Descubre cómo preparar un desayuno cremoso y rico en fibra gracias al arroz de konjac y los copos de avena.

Ingredientes

- 1 paquete de Arroz The Konjac Shop
- 1 cucharada de Copos de avena
- 1 cucharadita de miel
- 1 plátano mediano (90g pelado)
- 30 g de arándanos
- 2 nueces troceadas
- 250 ml de leche de almendras (hemos usado Almond Breeze Original)
- 1 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones

1. Hervimos la leche de almendras y cuando llegue a ebullición añadimos la miel, el arroz, los copos y el plátano. Removemos durante un minuto.
2. Servimos en un bol calentito y añadimos las nueces y los arándanos. Podemos espolvorear con un poco de canela.

Información Nutricional: Calorías: 296kcal , Proteínas: 8g, Hidratos de Carbono: 39g, Grasas: 11g



Vegetariano



<300kcal



Sin Gluten

Tallarines de espinacas a la marinara

Nutritiva receta de tallarines de espinacas a la marinara con mejillones y ajo negro.

Ingredientes

200 g Tallarines de Espinacas The Konjac Shop
1 lata de mejillones al natural
3 dientes de ajo negro
100g cucharada de salsa de tomate natural
1/2 cebolla morada
1 cucharadita de salsa de pescado o un vasito de caldo de pescado
Sal
Sazonador Pizza Flavor Zen

Instrucciones

1. Ponemos un poco de aceite de oliva en una sartén y echamos la cebolla cortada para que se dore.
2. Incorporamos los dientes de ajo negro cortados para que se fundan con el calor de la sartén
3. Echamos los tallarines de espinacas, previamente escurridos, y mezclamos bien para que cojan sabor.
4. Añadimos la salsa de tomate natural, sal al gusto, la salsa de pescado y el sazón sabor Pizza junto con la albahaca fresca.
5. Removemos bien y servimos caliente!

Información Nutricional: Calorías: 180kcal , Proteínas: 17g, Hidratos de Carbono: 15g, Grasas: 6g



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio





Arroz Garam Masala

El garam masala es una mezcla de especias muy común en la cocina india que podemos combinar con arroz de konjac. Existen muchas variedades en función de las especias que contenga : chile rojo, ajo, jengibre, sésamo, clavo, semillas de mostaza, cúrcuma, cilantro, pimienta, cardamomo, canela etc.

Ingredientes

1 paquete de arroz de konjac
500 g de calabaza
250 g de merluza
150 g de gamba cruda pelada
Especias Garam Masala
Cilantro
Una pizca de chili rojo
Una pizca de jengibre
Sal

Instrucciones

1. Precalentamos el horno a 200° y asamos la calabaza en dados (hasta que esté tierna, puedes pincharla con un tenedor).
2. Mientras tanto escurrimos el arroz, lo reservamos y cortamos la merluza en dados.
3. Cuando esté la calabaza tierna la sacamos, le quitamos la piel y hacemos con ella un puré con un procesador de alimentos.
4. Añadimos al puré las especias de garam masala, el jengibre, la sal y un pelín de chili rojo (cayena). Removemos, probamos y corregimos.
TRUCO: si nos queda muy espeso siempre podemos añadir un poquito de caldo de pescado.
5. En una sartén salteamos 2 minutos la merluza y las gambas con el limón y sal. Añadimos el puré y cocinamos durante 3 minutos.
6. Retiramos del fuego y servimos con el arroz de konjac.

Información Nutricional: Calorías: 250kcal , Proteínas: 34g, Hidratos de Carbono: 14g, Grasas: 6g ,



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Pastel a la taza (2 personas)

Hornea con harina de konjac para cocinar bizcochos bajos en hidratos y ricos en fibra y cremosidad y volumen! Delicioso Mugcake (pastel a la taza) con cremoso corazón de chocolate derretido.

Ingredientes

100g de claras de huevo
2 cucharadas soperas de harina de almendras
1 cucharadita de cacao en polvo desgrasado
1/2 cucharadita de harina de konjac
1 cucharadita de levadura royal
1 cucharadita de edulcorante
½ cucharadita de bicarbonato
20g de chocolate negro (pastilla)
50g de moras

Instrucciones

1. En una taza grande echamos las claras
2. Añadimos la harina de almendra o almendra molida, el cacao en polvo, la levadura, el bicarbonato y el edulcorante
3. Echamos un chorrito de leche y la harina de konjac. Batimos bien con una batidora eléctrica de mano.
4. Llevamos al microondas unos 2 minutos a máxima potencia (vigilar por la ventana que el bizcocho no desborde)
5. Ponemos el bizcocho en un plato, ponemos 2 onzas de chocolate en su interior y dejamos que se fundan con el calor del pastel. Decoramos con moras... disfrutamos!

Información Nutricional: Calorías: 160kcal , Proteínas: 11g,
Hidratos de Carbono: 6,5g, Grasas: 8,5g



Vegetariano



<300kcal



Sin Gluten



Inicio



Smoothie de frutos rojos

Receta fácil de un smoothie antioxidante y lleno de fibra.

Ingredientes

- 250 mg Leche vegetal (hemos usado leche de almendras Almond Breeze)
- 2 yogures desnatados
- 1 taza de moras
- Edulcorante al gusto
- Fresas para decorar
- 1 cucharadita pequeña de harina de konjac

Instrucciones

1. En una batidora introduce todos los ingredientes y procésalos.
2. Corrige la cantidad de harina de konjac hasta obtener el espesor deseado (empieza poniendo media cucharadita y ves aumentando según tu gusto de espesor)
3. Sirve frío y decora con fresas cortadas

Información Nutricional: Calorías: 118kcal , Proteínas: 6,7g, Hidratos de Carbono: 12,5g, Grasas: 1,7g



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Chesscake estilo New York

¿Quieres saber cómo hacer el cheesecake más saludable del mundo horneado con harina de konjac? Espesa, da volumen y un plus de cremosidad a tu pastel sin apenas calorías!

Ingredientes

120 g Galletas Gullon (tienes sin gluten!)
30 ml aceite de coco
500 g de queso fresco batido (Hacendado Desnatado 0%)
1 cucharadita de harina de konjac
3 huevos
Jugo de limón
Edulcorante
1 cucharadita de aroma de vainilla
150g de arándanos
10g de cacao en polvo desgrasado

Instrucciones

1. Para la base: en una procesador pica las galletas hasta que queden como harina. Mézclala en un bol con el aceite de coco derretido.
2. En un molde previamente engrasado con aceite de coco dale forma a la base de la tarta con ayuda de las manos o una cuchara. Introduce la base en el congelador mientras preparas el relleno.
3. Para el relleno, mezcla en un bol el queso fresco batido, los huevos, el edulcorante, el limón, la vainilla y la harina de konjac con ayuda de un procesador de mano (mini pimer).
4. Sacar la base del congelador y cubre con el relleno.
5. Introduce en el horno a 180°-200° durante 30-40 minutos o hasta que la superficie esté dorada y ligeramente hinchada.
6. Decoración: una vez fría, desamolda, espolvorea el cacao en polvo y añade los arándanos

Información Nutricional: Calorías: 170kcal , Proteínas: 10g,
Hidratos de Carbono: 11g, Grasas: 10g



Inicio



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Quesadillas 0% hidratos

Quesadillas sin hidratos ni gluten! Elabora con nuestra harina de konjac tus propias tortillas mexicanas! Acompáñalas con guacamole, queso y tu salsa favorita y ya tienes un desayuno o comida ideales!

Ingredientes

130 ml de claras de huevo
1 cucharadita de harina de konjac
100g de guacamole para acompañar
100g de queso (25g por quesadilla)
Sazonador BBQ&Miel

Instrucciones

1. En un bol combina, con ayuda de una procesadora de mano eléctrica, las claras, la harina de konjac, el sazónador BBQ&Miel de FlavorZen y eneldo al gusto. Obtendrás una masa bastante espesa.
2. Coloca la masa sobre un papel vegetal formando varios crepes e introduce en el horno durante 10-15 minutos a 220° (hasta que la masa esté doradita).
3. Retira del horno, deja enfriar y prepara una sartén ligeramente engrasada con aceite de oliva.
4. Coloca sobre la sartén una de las tortillas, queso al gusto y sobre éste otra tortilla. Espera a que el queso se funda con el calor y dale la vuelta.
5. Sirve con un poco de guacamole

Información Nutricional: Calorías: 175kcal , Proteínas: 12g,
Hidratos de Carbono: 0g, Grasas: 14g



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio

Tortitas de sayuno (4uds)

¿Es fin de semana y quieres darte un capricho? Prueba a hacer tortitas ligeras con harina de konjac glucomanano y empieza el día con energía! Te recomendamos acompañarlas con fruta: un poco de plátano, fresas, frambuesas, algún fruto seco, kiwi...

Ingredientes

250ml de leche desnatada

2 huevos

2 claras de huevo

2 cucharaditas de harina de konjac

2 cucharaditas de levadura en polvo

40g de queso fresco batido desnatado

Esencia de vainilla al gusto (según instrucciones)

Edulcorante al gusto

Instrucciones

1. Deshacer las dos cucharadas de harina de konjac en el vaso de leche.
2. Batir los huevos y las claras.
3. Pulverizamos la sartén con aceite (o ponemos unas gotas de aceite si no tenemos pulverizador).
4. Mezclar todos los ingredientes y remover hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Cocinar las tortitas en una sartén antiadherente.
6. Servir con fruta de temporada y listo!

Información Nutricional: Calorías: 90kcal , Proteínas: 9g, Hidratos de Carbono: 4g, Grasas: 5g



Vegetariano



Apto
Diabéticos



<300kcal



Sin Gluten



Inicio



Cuscús amaranto con brócoli y salmón ahumado

¡Hora de comer! A ver qué te parece nuestra idea: delicioso cuscús de konjac y amaranto con brócoli, salmón ahumado y salsa de eneldo casera.

Ingredientes

40 g Cuscús seco The Konjac Shop
100 g de brócoli
100 g de salmón ahumado
Eneldo fresco
1 cucharadita de miel
2 cucharaditas de soja
2 cucharaditas de mostaza Dijon

Instrucciones

1. Preparamos la salsa mezclando todos los ingredientes: la mostaza Dijon, la miel, la salsa de soja y unas hojitas de eneldo. Nota: si deseas más cantidad de salsa puedes añadir un poco más de soja o mostaza, ya que tienen un bajo aporte calórico.
2. Cocinamos el brócoli al vapor o hervido, durante unos 7 minutos y lo picamos.
3. Hervimos el cuscús y cuando esté hecho (ir probando hasta obtener el punto de cocción deseado) lo mezclamos en un bol con el brócoli. Lo emplatamos.
4. Añadimos encima la el salmón ahumado y la salsa que tenemos preparada.

Información Nutricional: Calorías: 300kcal , Proteínas: 33g, Hidratos de Carbono: 14g, Grasas: 6g



Inicio



<300kcal



Sin Gluten



Macarrones con chili

Te proponemos el almuerzo perfecto: Chili vegano de alubias rojas con macarrones de amaranto y konjac. Carbohidratos de liberación secuencial, mucha fibra y proteína con un delicioso sabor...

Ingredientes

40 g Macarrones secos The Konjac Shop
200 ml tomate natural triturado
150 g alubias rojas cocidas
5 tomates cherry
50 g pimientos verdes
50 g pimientos rojos
50 g cebolla morada
Cilantro
Sazonador Choco&Chili Flavor Zen

Instrucciones

1. Hervimos los macarrones durante 5 minutos y comprobamos la textura para que no se nos pasen. Escurrimos y reservamos.
2. En una sartén salteamos la cebolla troceada junto con los pimientos y los tomates cherry. Cuando esté doradito, echamos el tomate natural y sazónador sabor choco chili al gusto. Removemos y corregimos sabor.
3. Transcurridos unos minutos añadimos las alubias rojas previamente escurridas y el cilantro troceado. Removemos, probamos, corregimos sabor y servimos sobre nuestros macarrones.

Información Nutricional: Calorías: 392kcal , Proteínas: 19g, Hidratos de Carbono:44g, Grasas: 2,5g



Vegetariano



Apto
Diabéticos



Sin Gluten



Inicio

Espaguetis arrabiata

La pasta de konjac y amaranto, con un alto contenido en fibra, es perfecta para hacer recetas italianas como los espaguetis arrabiata.

Ingredientes

40 g de Espaguetis secos The Konjac Shop
150 g de berenjena
150g tomate natural triturado
120 g de pollo troceado
Ajo y perejil en polvo
Guindilla, chile en polvo o salsa picante

Instrucciones

1. Ponemos agua a hervir.
2. Mientras tanto, preparamos el sofrito. Troceamos la berenjena y dejamos que se dore bien junto con la carne troceada, el tomate natural triturado y el picante escogido.
3. Cocemos el espaguetis durante 3 o 4 minutos, controlando la textura para que no queden harinoso.
4. Escurrimos os espaguetis y mezclamos con la salsa.

Información Nutricional: Calorías: 322kcal , Proteínas: 32g, Hidratos de Carbono: 15,4g, Grasas: 5,6g



Apto
Diabéticos



Sin Gluten



Inicio

Cuscús con atún marinado, brócoli y mostaza

Bol de cuscús konjac con atún, soja, eneldo y mostaza. Aroma asiático y atún que no os dejará indiferentes, buen provecho!

Ingredientes

40 g de cuscús de konjac y amaranto
100 g de atún
100 g de brócoli
Eneldo fresco, mostaza, sal, ajo y perejil, soja, semillas de sésamo

Instrucciones

1. Marinamos el atún: lo cortamos a trocitos y lo sazonamos con salsa de soja y ajonjolí. Lo colocamos en un bol tapado con papel film y lo guardamos a la nevera (mínimo 1 hora, máximo 6)
2. Hervimos el cuscús y lo reservamos.
3. Cocinamos el brócoli (al vapor o hervido) y reservamos.
4. Emplatamos: mezclamos el cuscús con el brócoli y el atún y sazonamos.

Información Nutricional: Calorías: 370kcal , Proteínas: 30g, Hidratos de Carbono:8g, Grasas: 19g



Apto
Diabéticos



Sin Gluten



Inicio