



Postre cremoso de chocolate y galletas PUYKOT

Crema de verduras KOT



Ensalada con nueces de soja tostadas KOT



Galleta Casher KOT

El placer de adelgazar



# RECETAS

EFICACIA PROBADA CLINICAMENTE





## La cocina de **KOT**

Todas las recetas **Kot** están realizadas a partir de nuestras preparaciones **Kot** asociadas a los elementos naturalmente pobres en grasas y azúcares.

Todos los platos corresponden a las comidas hipocalóricas y ricas en proteínas.

Estos platos permiten una disminución de la sensación de hambre con un maximum de placer.

¡Nosotros le proponemos los trucos y astucia para cada sabor pero no dude en hacer las pruebas de su invención!

Utilice los aromas, las hierbas y las especias para dar un toque picante a sus menús.

Acompañe los sobres **Kot** con verduras, legumbres que le aportarán las vitaminas, los minerales y las fibras indispensables. ¡Puede dar un efecto soufflé a sus preparaciones incorporando las blancas de huevos montadas!

Los sobres **Kot** se preparan con agua tibia o fría, no hirviendo. Es mejor verter agua primero. Usted puede calentar las preparaciones 20 segundos en el horno de microondas.

Los postres se realizan con agua muy fría: se puede añadir el hielo en el *shaker* o dejar 15 minutos en el frigorífico o 5 minutos en el congelador.

Para todas las **recetas saladas Kot** no dude en añadir:

- Verduras verdes excepto zanahoria, remolacha, aguacate, maíz, legumbres secas.
- Clara de huevo montada, pescados y carnes magras (blanco de pollo, gambas, migas de atún).
- Aromas, especias y condimentos: eneldo, albahaca, cebolleta, perifollo, cilantro, comino, curry, estragón, nuez moscada, perejil, azafrán, salvia...

Para todas las **recetas dulces Kot** no duden en añadir:

- Edulcorante
- Canela
- Café
- Vainilla
- Extracto de almendra amarga
- Clara de huevo montada
- ...y frutas en cantidades controlados

## LAS RECETAS "SALADO KOT"

### CANAPES al SALMÓN

#### Ingredientes:

- **Kot Blinis** gusto salmón,
- 50g de salmón crudo,
- 1 tomate,
- ½ limón, eneldo y perejil.



Poner 75 ml de agua en un shaker. Añadir el contenido de sobre KOT Blinis y perejil. Cerrar el shaker y mezclar hasta obtener una masa homogénea.

Poner un poquito de aceite en una sartén anti adhesiva. Cuando la sartén este bien caliente realizar 4 pequeños blinis con ayuda de cuchara y dejar cocer un minuto de cada lado.

Cortar el salmón crudo y tomate en pequeños dados. Adosar con limón, echar sal y pimienta. Cubrir los blinis con salmón y tomates. Decorar con eneldo.

**Trucos KOT:** *Puede preparar la salsa para los blinis con eneldo picado, crema fresca 0% Mg., pimienta, limón, sal. Puede reemplazar el sobre **Blinis KOT** al salmón por el sobre Preparación con huevos "Hierbas Provence"*

### BROQUETA TRES OMELETES

#### Ingredientes:

- 1 sobre **Kot Preparación** con huevos aroma Queso,
- 50 g de queso fresco 0% Mg.,
- ¼ pimienta roja,
- 40g de salmón ,
- 40g de jamón, eneldo y cebolleta



Pelar y cortar ¼ parte de pimienta en pequeños dedos. Poner 75ml de agua en un shaker. Añadir el contenido del sobre **KOT Preparación** con huevos y queso blanco fresco 0%: Cerrar el shaker y mezclar.

Repartir la preparación en tres pequeños platos. Añadir la pimienta en uno, el salmón y eneldo en el segundo, el jamón con la cebolleta en el tercero.

Poner un poco de aceite en una sartén anti adhesiva. Cocer las tres preparaciones separadamente. Cortarlas en pequeños triángulos y hacer un pincho poniendo un triangulo de cada sabor.

**Trucos KOT:** *Servir con una salsa compuesta de 50g de queso fresco 0%, una cuchara sopera de cebolleta, jugo de ½ limón, sal y pimienta. Servir con ensalada.*

## CHAMPIÑONES A LA INDIANA

### Ingredientes:

- 1 sobre **Kot Sopa cremosa** aromatizada Aves,
- 200 g champiñones,
- ½ pimienta roja,
- 100g de carne blanca de pollo,
- 1 pizca de curry, ½ cucharadita de concentrado de tomates, ½ cucharadita de aceite de oliva.



Cortar la carne blanca de pollo, los champiñones y la pimienta en láminas.

Poner un poco de aceite en una sartén anti adhesiva. Revolver los champiñones, la pimienta y carne blanca de pollo en la sartén. Espolvorear con curry y añadir concentrado de tomates.

Poner 160ml de agua tibia en un shaker. Añadir el contenido del sobre Sopa cremosa Aves. Cerrar el shaker y mezclar. Verter las legumbres y la sopa cremosa en un plato hondo.

**Trucos KOT:** *Se puede añadir ½ parte de cubo de caldo de aves en el shaker en el momento de preparación de la **Sopa Kot**.*

## CAVIAR DE BERENJENA FOSTERIER

### Ingredientes:

- 1 sobre **Kot Sopa de Setas**
- 1 berenjena
- 1 cuchara concentrado de tomates
- 100 g queso fresco 0%,
- 5 champiñones,
- ½ limón



Quitar la piel de berenjena. Lavar y cortar en laminas finas los champiñones. Condimentarlos con tomillo, sal y pimienta y envolverles en papel de aluminio para hacer una papillot.

Cocer al horno muy caliente durante unos 15 minutos la berenjena y la papillot de champiñones. La berenjena debe estar blanda.

Pasar la berenjena por agua fría, abrirla en dos partes y sacar la pulpa a un recipiente. Mezclar la pulpa con queso blanco y concentrado de tomates.

Condimentar con sal y pimienta. Poner en el horno tibio. Durante este tiempo, poner 120 ml de agua tibia en un shaker y añadir el sobre KOT Sopa de setas y agitar. Verter la mezcla en un plato hondo. Añadir los champiñones y poner el caviar en el centro del plato.

## TORTILLA DE VERDURAS A LAS FINAS HIERBAS

### Ingredientes:

- 1 sobre KOT Preparación de huevos aromatizado,
- Hierbas aromáticas,
- 10 g queso fresco,
- 2 hojas de albahaca picada,
- Berenjena,
- Calabacín
- Pimienta roja dulce.



Cortar el calabacín, la berenjena y la pimienta. Cocer 10 min. en la sartén. Mantener caliente.

Poner 75ml de agua en un shaker. Añadir el sobre **KOT Preparación** de huevos aromatizada, las hierbas y el queso fresco. Cerrar el shaker y agitar.

Engrasar ligeramente la sartén anti adhesiva. Verter la preparación Kot y cocer a fuego medio, removiendo los bordes cocidos hacia el centro. La tortilla cocida debe quedar cremosa por arriba.

Añadir verduras, condimentar con sal y pimienta.

Añadir una blanca de huevo montado en nieve en la **Preparación KOT**. Usted puede igualmente hacer el grill de verduras en tranchas finas "a la italiana", directamente sobre un grill.

## SOPA DE VERDURAS

### Ingredientes:

- 1 sobre KOT aromatizado
- Verduras,
- 1 puerro,
- 3 hojas de ensalada,
- 1 tomate,
- ½ calabacín,
- Un poco de apio-nabo (raíz).



Cocer las verduras en 300 ml de agua durante 20 minutos. Cubrir. Poner 160 ml de agua tibia en un shaker, Añadir el sobre **KOT** aromatizado Verduras. Cerrar el shaker y agitar. Verter la mezcla y verduras en un bol grande.

Se puede añadir pescado, mariscos o carne blanca o reemplazar el calabacín por patata.

# LAS RECETAS "DULCE KOT"

## COMPOTA MANZANA-UVA

### Ingredientes:

- 1 sobre **Kot Desayuno Manzana Uva**,
- 1 manzana pequeña,
- canela



En una cacerola, cocer la manzana con ½ vaso de agua y una pizca de canela.

Poner 80 ml de agua en el shaker. Añadir el sobre **Kot Desayuno Manzana Uva**. Cerrar el shaker y agitar. En un bol mezclar con la compota de manzana. Espolvorear con canela.

**Trucos KOT:** *Para mantener los cereales crujientes realizar la receta con agua muy fría.*

## PANCAKE AL LIMÓN

### Ingredientes:

- 1 sobre **Kot Pancake**,
- ½ kiwi,
- 3 frambuesas, (opcionall)
- 3 fresas,
- ½ limón



Poner 75 ml de agua fría en un shaker. Añadir el sobre **KOT Pancake**. Cerrar el shaker y agitar. Engrasar una sartén anti adhesiva. Verter y extender la pasta de pancake. Dejar cocer un minuto de cada lado.

Cortar las frutas y decorar los pancakes. Aderezar con limón.

**Trucos KOT :** *Se puede añadir ½ sobre **Kot Yogur Limón** en la pasta de Pancake.*

## YOGURT PLATANO CACAO

### Ingredientes:

- ½ sobre **Kot KotQuick**,
- ½ plátano,
- 1 yogurt natural



Verter el yogurt en una bol y añadir el sobre KotQuick. Mezclar. Poner el plátano cortado en rodajas. Espolvorear con aspartamo.

**Trucos KOT:** *Servir con algunas hojas de menta.*

## PERA EN CAMELO

### Ingredientes:

- 1 sobre **Kot Postre Caramelo Cremoso,**
- 1 pera,
- 1 vaina de vainilla



Verter 75 ml de agua fría en un shaker. Añadir el sobre **Kot Postre Caramelo Cremoso**. Cerrar el shaker y agitar.

Poner la vaina de vainilla en una cacerola llena de agua y llevar a ebullición. Pelar la pera y calentarla en agua hirviendo.

Verter el caramelo KOT encima de la pera cocida.

**Trucos KOT:** *Se puede también calentar la pera con una cucharadita de canela.*