

Receta Keto Profesional – Gofres de Calabacín

■ Ficha Técnica

Tipo de elaboración	Snacks calientes / sin gluten / Keto
Número de raciones	10 unidades
Peso por ración	100 g (unidad)
Conservación	Refrigerado 0–4 °C – máx. 2 días
Caducidad	2 días tras elaboración
Tiempo de elaboración	25 min
Mano de obra estimada	0,42 h × 30 €/h = 12,60 €

■ Ingredientes y Costes (10 raciones)

Ingrediente	Cantidad	Precio €/kg	Coste (€)
Calabacín	600 g	1,20	0,72
Huevo (L)	5 ud (250 g)	0,15 €/ud	0,75
Queso mozzarella rallado	170 g	8,90	1,51
Harina de almendra	55 g	12,50	0,69
Queso parmesano	35 g	13,00	0,46
Polvo de hornear	5 g	6,00	0,03
Sal, pimienta y ajo en polvo	9 g	10,00	0,06
Aceite de coco o mantequilla	20 g	9,50	0,19

■ Resumen de Costes

Materias primas	4,40 €
Mano de obra (25 min)	12,60 €
Coste total producción	17,00 €
Coste por unidad	1,70 €

■ Valores Nutricionales (por unidad 100 g)

Calorías	185 kcal
Proteínas	11 g
Grasas totales	13 g
Carbohidratos netos	3 g
Fibra	1.5–2 g

■ Observaciones Profesionales

Ingredientes clave en kcal y grasa: mozzarella, parmesano, harina de almendra y huevo. El calabacín aporta volumen y fibra con casi nulas calorías. Carbohidratos netos < 3 g por unidad, ideal para dietas cetogénicas. Proteínas ≈ 11 g, lo que la convierte en una opción equilibrada y saciante.