

DIETA CHETOGENICA



*Ricette Keto per bruciare il grasso in eccesso,
dimagrire velocemente e non sentire la fame.*

*120 Ricette a basso contenuto di carboidrati
gustose, facili e veloci da preparare.*

Estratto dal Volume 1

PAOLA BINI

FRITTATA DI ASPARAGI E FORMAGGIO

Tempo di preparazione: 10 min. – *tempo di cottura:* min. 15

Porzioni: 4

Valori nutrizionali: Calorie 200, grassi 12, fibre 2, carboidrati 5, proteine 14.

Ingredienti:

450 gr di asparagi tagliati a pezzettini di circa 2.5 cm., 30 gr di gialla tritata, un filo di olio di oliva, 4 uova, 130 gr di formaggio cheddar grattugiato, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Riscaldare una padella con l'olio a fuoco medio - alto, aggiungere le cipolle, mescolare e cuocere per 3 minuti.
 2. Aggiungere gli asparagi, mescolare e cuocere per 6 minuti.
 3. Aggiungere le uova, mescolare un po' e cuocere per 3 minuti.
 4. Trasferire tutto in una teglia da forno precedentemente unta con olio di oliva.
 5. Salare, pepare e spolverare con il formaggio, introdurre in forno a 180 gradi e cuocere per 3 minuti.
 6. Servire.
-

SALSA AL FORMAGGIO

Tempo di preparazione: 10 min. – tempo di cottura: min. 12

Porzioni: 8

Valori nutrizionali: Calorie 200, grassi 13, fibre ,0 carboidrati 1, proteine 6.

Ingredienti:

2 cucchiaini di burro chiarificato, 50 gr di crema di formaggio morbido, 50 gr di panna da montare, 50 gr di formaggio cheddar grattugiato, 2 cucchiaini di acqua, ¼ di un cucchiaino di pepe di cayenna, ½ cucchiaino di paprika dolce, ½ cucchiaino di cipolla in polvere, ½ cucchiaino di aglio in polvere, 4 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale q.b.

Preparazione:

1. Riscaldare una padella con il burro chiarificato a fuoco medio.
 2. Aggiungere la panna da montare e mescolare bene.
 3. Aggiungere la crema di formaggio, mescolare e portare a ebollizione.
 4. Togliere dal fuoco, aggiungere il formaggio cheddar, mescolare, tornare a fuoco medio e cuocere per 3-4 minuti.
 5. Aggiungere l'acqua, un pizzico di sale, il pepe di Caienna, la cipolla, l'aglio in polvere, la paprika e il prezzemolo, mescolare bene.
 6. Togliere dal fuoco e servire.
 7. Usare come condimento per piatti di carne o pesce.
-

SPAGHETTI DI ZUCCHINE E MANZO

Tempo di preparazione: 10 min. – *tempo di cottura:* min. 20

Porzioni: 5

Valori nutrizionali: Calorie 320, grassi 13, fibre 4, carboidrati 12, proteine 40.

Ingredienti:

450 gr di carne di manzo macinata, 1 cipolla gialla tritata, 2 spicchi di aglio tritati, 400 gr di pomodori pelati in scatola tritati, 1 cucchiaio di rosmarino essiccato, 1 cucchiaio di salvia essiccata, 1 cucchiaio di origano essiccato, 1 cucchiaio di basilico essiccato, 1 cucchiaio di maggiorana essiccata, 2 zucchine tagliate con uno spiralizer, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Riscaldare una padella a fuoco medio, aggiungere l'aglio e la cipolla, mescolare e far rosolare per un paio di minuti.
 2. Aggiungere la carne, mescolare e cuocere per altri 6 minuti.
 3. Aggiungere i pomodori, il sale, il pepe, il rosmarino, la salvia, l'origano, la maggiorana e il basilico.
 4. Mescolare e cuocere a fuoco lento per 15 minuti.
 5. Mettere gli spaghetti di zucchini in una ciotola da portata, aggiungere il mix di manzo e servire.
-

ZUPPA DI POLLO

Tempo di preparazione: 10 min. – *tempo di cottura:* min. 4

Porzioni: 4

Valori nutrizionali: Calorie 300, grassi 5, fibre 6, carboidrati 3, proteine 26.

Ingredienti:

450 gr di cosce di pollo, senza pelle e disossate, 300 gr di pomodoro in scatola, tritato, 1 tazza di brodo di pollo, 240 gr di crema di formaggio, succo di 1 lime, 1 cucchiaino di pepe jalapeño (pepe cileno), 1 cipolla gialla tritata, 2 cucchiari di coriandolo, 1 spicchio d'aglio, 50 gr di formaggio cheddar grattugiato.

Preparazione:

1. In una pentola mescolare il pollo con i pomodori, una parte di brodo, la crema di formaggio, il sale, il pepe, il succo di lime, il jalapeño, la cipolla, l'aglio e il coriandolo.
 2. Far cuocere a fuoco medio per 4 ore, aggiungere il brodo di tanto in tanto.
 3. A cottura ultimata servire con formaggio cheddar grattugiato e spicchi di lime di lato.
-