

DIETA CHETOGENICA



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

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

Estratto dal Volume 2

PAOLA BINI

BURRITO

Tempo di preparazione: 10 min. – *tempo di cottura:* min. 16

Porzioni: 1

Valori nutrizionali: Calorie 280, grassi 12, fibre 4, carboidrati 7, proteine 14.

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio di cocco, 1 cucchiaino di aglio in polvere, 1 cucchiaino di cumino, 125 gr di carne di manzo macinata, 1 cucchiaino di paprika dolce, 1 cucchiaino di cipolla in polvere, 1 cipolla rossa piccola tagliata fine, 1 cucchiaino di coriandolo, 3 uova, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Scaldare una padella a fuoco medio, aggiungere la carne di manzo e rosolarla per alcuni minuti.
 2. Aggiungere sale, pepe, cumino, aglio, cipolla in polvere e paprika. Mescolare e cuocere per 4 minuti
 3. Togliere dal fuoco.
 4. In una ciotola sbattere le uova con sale e pepe.
 5. In un'altra padella scaldare l'olio a fuoco medio, aggiungere le uova e stenderle uniformemente.
 6. Lasciarle cuocere per 6 minuti.
 7. Trasferire le uova cotte su un piatto da portata, mettere al centro la carne.
 8. Aggiungere cipolla e coriandolo.
 9. Arrotolare e servire.
-

MANZO E FUNGHI

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

Porzioni: 1

Valori nutrizionali: Calorie 600, grassi 23, fibre 8, carboidrati 22, proteine 43.

Ingredienti:

250 gr di manzo macinato, 1 cipolla gialla tritata, 8 funghi affettati fini, 2 uova, 1 cucchiaio di olio di oliva, ½ cucchiaino di paprika, 1 avocado, snocciolato, sbucciato e tritato, 12 olive nere, snocciolate, e tritate, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Scaldare in una padella l'olio di oliva a fuoco medio, aggiungere le cipolle, i funghi, sale e pepe e cuocere per 5 minuti.
 2. Aggiungere la carne di manzo e la paprika, mescolare bene e cuocere per 10 minuti.
 3. Trasferire tutto in una ciotola.
 4. Scaldare di nuovo la padella a fuoco medio, aggiungere le uova sbattute, sale e pepe e strapazzarle.
 5. Aggiungere l'avocado e le olive tritate, mescolare e cuocere per 1 minuto.
 6. Trasferire tutto nella ciotola e servire.
-

POLLO E GAMBERETTI

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

Porzioni: 2

Valori nutrizionali: Calorie 500, grassi 34, fibre 10, carboidrati 3, proteine 40.

Ingredienti:

20 gamberetti crudi sgusciati, 2 petti di pollo, 2 manciate di foglie di spinaci, 220 gr di funghi tritati grossolanamente, 65 gr di mayonese, 2 cucchiaini di sriracha (salsa piccante thailandese), 2 cucchiaini di succo di lime, 1 cucchiaio di olio di cocco, ½ cucchiaino di peperone rosso, 1 cucchiaino di aglio in polvere, ½ cucchiaino di paprika, 1 gambo di cipolla verde tritato.

Preparazione:

1. Riscaldare una padella con l'olio a fuoco medio-alto, aggiungere i petti di pollo, condire con sale, pepe, peperoncino e aglio in polvere, cuocere per 8 minuti, girare e cuocere per altri 6 minuti.
 2. Aggiungere i funghi, ancora sale e pepe e cuocere per qualche minuto.
 3. Riscaldare un'altra padella a fuoco medio, aggiungere i gamberetti, la sriracha, la paprika, e la maionese, mescolare e cuocere fino a quando i gamberetti diventano rosa.
 4. Togliere dal fuoco, aggiungere il succo di lime e mescolare.
 5. Preparare i piatti da portata mettendo sotto il pollo e sopra i gamberetti.
 6. Guarnire con cipolle verdi e servire.
-

TACOS

Tempo di preparazione: 10 min. – tempo di cottura: min. 25

Porzioni: 3

Valori nutrizionali: Calorie 400, grassi 23, fibre 0, carboidrati 2, proteine 37.

Ingredienti:

500 gr di formaggio cheddar grattugiato, 1 piccolo avocado snocciolato sbucciato e tritato, 150 gr di carne macinata cotta (pollo, manzo o maiale, quella che preferisci), 2 cucchiaini di salsa sriracha (salsa piccante thailandese), 50 gr di pomodori pachino tagliati in 4, 1 cucchiaio di burro chiarificato, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Preparare una teglia da forno ed ungerla con il burro chiarificato.
 2. Stendere il formaggio cheddar sulla teglia e metterla in forno a 200 gradi per 15 minuti.
 3. Stendere la carne precedentemente cotta alla piastra sul formaggio e cuocere per altri 10 minuti.
 4. Nel frattempo, in una ciotola mescolare l'avocado con i pomodori, la salsa sriracha, sale e pepe.
 5. Usare il composto ottenuto per guarnire la teglia.
 6. Lasciar raffreddare prima di tagliare e servire.
-