

DIETA CHETOGENICA



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

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

Estratto dal Volume 3

PAOLA BINI

ASPARAGI CREMOSI

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

Porzioni: 3

Valori nutrizionali: Calorie 256, grassi 23, fibre 2, carboidrati 5, proteine 13.

Ingredienti:

300 gr di asparagi tagliati a pezzetti medi e cotti al vapore, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 45 gr di formaggio asiago sminuzzato, 2 cucchiaini di senape, 60 gr di crema di formaggio, 45 gr di panna da cucina, 3 cucchiaini di pancetta cotta e sbriciolata, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Riscaldare una padella con la senape, la panna e la crema di formaggio a fuoco medio e mescolare bene.
 2. Aggiungere il formaggio asiago e il parmigiano, mescolare e cuocere finché non si sciolgono.
 3. Aggiungere metà della pancetta e gli asparagi, mescolare e cuocere per 3 minuti.
 4. Aggiungere il resto della pancetta, il sale e il pepe, mescolare, cuocere per 5 minuti.
 5. Servire.
-

INSALATA DI CALAMARI

Tempo di preparazione: 30 min. – tempo di cottura: min. 4

Porzioni: 4

Valori nutrizionali: Calorie 200, grassi 4, fibre 2, carboidrati 2, proteine 7.

Ingredienti:

2500 gr di calamari, 2 peperoni rossi tritati, 2 peperoncini piccoli tritati, 2 spicchi di aglio tritato, 3 cipolle verdi tritate, 1 cucchiaio di aceto balsamico, succo di 1 limone, 100 gr di olio di oliva, 100 gr di rucola, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. In una ciotola mescolare i peperoni rossi con i peperoncini piccoli, le cipolle verdi, l'aceto, metà dell'olio, l'aglio, il sale, il pepe e il succo di limone,
 2. Mettere calamari (testa e tentacoli) in una ciotola, condire con sale e pepe, e il resto dell'olio.
 3. Disporre i calamari sulla griglia preriscaldata a fuoco medio-alto.
 4. Cuocere per 2 minuti su ogni lato e trasferirli nella marinata al peperoncino che avete preparato.
 5. Mescolare e lasciar riposare per 30 minuti.
 6. Disporre la rucola nel piatto da portata, adagiare i calamari e la marinata.
 7. Servire.
-

MUFFIN DI AVOCADO

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

Porzioni: 12

Valori nutrizionali: Calorie 200, grassi 7, fibre 4, carboidrati 7, proteine 5.

Ingredienti:

4 uova, 6 fette di pancetta tritata, 1 cipolla gialla tritata, 250 gr di latte di cocco, 2 avocado, sbucciati, snocciolati e tritati, 60 gr di farina di cocco, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere cipolla e pancetta. Mescolare e rosolare per alcuni minuti.
 2. In una ciotola schiacciare i pezzi di avocado con una forchetta.
 3. Sbattere bene le uova, aggiungere latte, sale, pepe e farina di cocco.
 4. Aggiungere il mix di pancetta e cipolla e mescolare di nuovo.
 5. Ungere un vassoio per muffin con l'olio di cocco, dividere le uova e l'avocado in modo da riempire ogni formina.
 6. Introdurre nel forno e cuocere a 170 gradi per 20 minuti.
 7. Servire tiepidi.
-

SPIEDINI DI SALMONE

Tempo di preparazione: 10 min. – *tempo di cottura:* min. 8

Porzioni: 4

Valori nutrizionali: Calorie 150, grassi 3, fibre 6, carboidrati 3, proteine 8.

Ingredienti:

500 gr di filetto di salmone a cubetti, ½ cipolla rossa tagliata a pezzi, ½ peperone rosso, ½ arancione e ½ verde tagliato a pezzi, succo di 1 limone, un filo d'olio di oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Infilare gli spiedini con la cipolla, il peperone rosso, il verde e l'arancione e i cubetti di salmone.
 2. Condirli con sale e pepe, un filo d'olio e succo di limone.
 3. Mettere gli spiedini sulla griglia preriscaldata a fuoco medio-alto.
 4. Cuocere per 4 minuti per lato.
 5. Servire.
-