

# DIETA CHETOGENICA



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

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

*Estratto dalla Raccolta Completa*

**PAOLA BINI**

---

# INSALATA DI TONNO

*Tempo di preparazione:* 10 min. – *tempo di cottura:* min. 0

*Porzioni:* 4

*Valori nutrizionali:* Calorie 160, grassi 2, fibre 1, carboidrati 2, proteine 6.

## **Ingredienti:**

2 cucchiaini di panna acida, 350 gr di tonno in olio di oliva, 4 porri tagliati fini, un pizzico di peperoncino, 1 cucchiaino di capperi, 8 cucchiaini di maionese, sale e pepe q.b.

## **Preparazione:**

1. In un'insalatiera mescolare il tonno con i capperi, il sale, il pepe, i porri, il peperoncino, la panna acida e la maionese.
  2. Mescolare bene e servire.
-

# SMOOTHIE

## AGLI SPINACI E LAMPONI

*Tempo di preparazione: 05 min. – tempo di cottura: min. 5*

*Porzioni: 5*

*Valori nutrizionali: Calorie 450, grassi 34, fibre 4, carboidrati 4, proteine 35.*

### **Ingredienti:**

2 cubetti di ghiaccio, 4 cucchiaini di olio di cocco, 2 cucchiaini di panna da cucina, 150 gr di spinaci, 150 gr di latte di mandorla, 1 cucchiaino di proteine del siero di latte, 4 lamponi, 1 cucchiaino di cocco tritato, 4 noci, 1 cucchiaino di semi di chia.

### **Preparazione:**

1. Nel frullatore mescolare il latte con gli spinaci, la panna, il ghiaccio le proteine del siero di latte e l'olio di cocco.
  2. Frullare bene e trasferire il composto in una ciotola.
  3. Sistemare il top con lamponi, cocco tritato, noci e semi di chia.
-

## CHEESECAKE AL LIME

*Tempo di preparazione:* 10 min. – *tempo di cottura:* min. 2

*Porzioni:* 10

*Valori nutrizionali:* Calorie 300, grassi 23, fibre 2, carboidrati 5, proteine 7.

### **Ingredienti:**

2 cucchiaini di burro chiarificato, 2 cucchiaini di stevia (dolcificante ipocalorico naturale), 120 gr di farina di mandorle, 30 gr di cocco sminuzzato.

Per il ripieno:

450 gr di crema di formaggio, 1 scorza di lime, succo di 1 lime, 2 bustine di gelatina al lime senza zucchero, 500 gr di acqua calda.

### **Preparazione:**

1. Riscaldare una piccola padella a fuoco medio, aggiungere il burro chiarificato e mescolare finché non si scioglie.
  2. In una ciotola mescolare il cocco con la farina di mandorle, il burro chiarificato sciolto e la stevia.
  3. Premere questo composto sul fondo di una teglia da forno rotonda e metti in frigo per 1 ora.
  4. Nel frattempo mettere l'acqua calda in una ciotola, aggiungere le bustine di gelatina e mescolare fino a quando non si scioglie.
  5. Mettere la crema di formaggio in una ciotola, aggiungere la gelatina e mescolare molto bene.
  6. Aggiungere il succo e la scorza di lime e frullare utilizzando il mixer.
  7. Versare la crema di lime sulla base, spalmate e tenere la torta in frigo fino a momento di servire.
-

## PEPERONI RIPIENI DI POLLO

*Tempo di preparazione:* 10 min. – *tempo di cottura:* min. 40

*Porzioni:* 3

*Valori nutrizionali:* Calorie 200, grassi 6, fibre 6, carboidrati 6, proteine 14.

### **Ingredienti:**

2 petti di pollo, cotti e sminuzzati, 250 gr di cavolfiore, 1 cipolla gialla piccola tritata, 1 cucchiaio di burro chiarificato, 6 peperoni medi tagliati a strisce, 150 gr di acqua, 2 cucchiaini di condimento per fajita (mix di spezie messicane per il pollo), sale e pepe q.b.

### **Preparazione:**

1. Mettere il cavolfiore nel robot da cucina, aggiungere un pizzico di sale e pepe, frullare bene e trasferire in una ciotola.
  2. Riscaldare una padella con il burro chiarificato a fuoco medio, aggiungere le cipolle, mescolare e cuocere per 2 minuti.
  3. Aggiungere il cavolfiore mescolare e cuocere per altri 3 minuti.
  4. Aggiungere il condimento, il sale, il pepe, l'acqua e il pollo, mescolare e cuocere per 2 minuti.
  5. Posizionare i peperoni su una teglia foderata, farcire ciascuno con il mix di pollo, introdurre in forno a 180 gradi e cuocere per 30 minuti.
  6. Servite.
-