

KETOGOURMET presenta: Caramelle di manzo all'avocado!!!

Cari Ketochef, sapete molto bene che non sempre è semplice introdurre nella dieta alimenti con proteine di alto valore nutrizionale, come carne e pesce, che contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Il termine *essenziale* in nutrizione, individua quelle molecole che il nostro corpo non può produrre da solo, e che quindi possono essere assunte solo con la dieta; ci sono acidi grassi *essenziali*, proteine *essenziali* etc.

Si può sicuramente assumere la giusta quantità di proteine essenziali anche rinunciando alle proteine animali, come fanno i vegetariani, ma in questo caso bisogna combinare fonti proteiche diverse (tipicamente legumi e carboidrati), cosa che nella dieta chetogena è molto difficile, data la restrizione sui carboidrati.

Quindi, se seguite una dieta chetogena, meglio industriarsi a trovare delle ricette gustose che contengano carne e pesce!

Ecco una ricetta molto veloce, che si presta molto bene ad essere replicata in diverse dosi per il freezer, di cui andiamo particolarmente fieri, perchè ha permesso al nostro piccolo Ketogourmet di ricominciare a mangiare la carne, dopo uno sciopero selvaggio che ha messo a dura prova la nostra perizia chetogenica.

Ratio 1,96:1; Carboidrati 1,0 grammi; 329 Kcal;
*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo*

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca	
Straccetti di manzo	40	44	1,1	0,0	8,5	Konzelmann	
Farina di mandorle	15	92	8,1	0,7	3,3		
Avocado	15	35	3,5	0,3	0,7		
Tuorlo d'uovo	10	33	2,9	0,0	1,6		
Olio di oliva	6	54	6,0	0,0	0,0		
Olio di colza	8	72	8,0	0,0	0,0		
	TOTALE	329	29,6	1,0	14,1	1,96 RATIO	

**Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo**



Per prima cosa, comprate dal macellaio quelle che a Roma vengono chiamati "straccetti": fettine di manzo tagliate con l'affettatrice molto sottili, come se fossero del prosciutto. Di solito gli straccetti son fatti con la noce di manzo, e quindi le fette sono molto grandi.

Prendete un avocado maturo, e schiacciate la polpa facendola diventare una purea; separate il tuorlo di un uovo dalle chiare;

Pesate tutti gli ingredienti separatamente;

In una ciotolina, mescolate farina di mandorle, purea di avocado, tuorlo d'uovo e olio di oliva; mescolate bene; regolate di sale, e aggiungete un pizzico di erbe di provenza se vi piacciono.



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Stendete bene gli straccetti su un tagliere, e con la spatola distribuite il ripieno lungo tutta la fetta di carne.



Ripiegate con attenzione la carne, e arrotolatela fino a farne un involtino;



Potete moltiplicare la ricetta, preparando diverse dosi che potrete tranquillamente mettere nel freezer.

Tirate fuori dal freezer i vostri involtini, e tagliateli a fette quando sono ancora congelati (se provate a tagliarli a temperatura ambiente, si schiacceranno e verrà fuori tutto il ripieno!);



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Pesate la giusta quantità di olio di colza direttamente nella padella di cottura.



Scaldate l'olio, e mettete le caramelline a cuocere; rosolate un paio di minuti per lato, poi spegnete il fuoco e lasciate riposare, per far assorbire tutto l'olio di cottura.



Servite con un insalatina se la vostra prescrizione lo permette.



La dieta chetogena è una dieta che deve essere prescritta e monitorata da un team medico specializzato: non fate mai la dieta da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo