

KETO GOURMET presenta: Tortina Carote e Noci!!

Ecco una tortina molto gustosa, fatta con l'olio di semi e non con il burro.

L'olio di vinacciolo è un olio molto ricco in acidi grassi polinsaturi (gli omega-6 e omega-3 che sentite nelle pubblicità!), una valida alternativa per diminuire la quantità di burro nella dieta.

Le carote e le spezie rendono questa torta naturalmente dolce, se avete la necessità di alzare la ratio, potete facilmente togliere lo zucchero e sostituirlo con qualche goccia di dolcificante, chiedendo come sempre il parere del vostro dietologo.

Le quantità della ricetta sono sufficienti per preparare una tortina singola, volendo potete preparare una torta più grande e calcolare la porzione per vostro figlio.

Ratio 2,13:1; Carboidrati 5,4 grammi; 254 Kcal;
Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

alimento	quantità	Kcal	Grassi	C.idrati	Proteine	Marca
noci	9	62	6,1	0,3	1,3	
carote	25	9	0,1	1,9	0,3	
farina di soja	4	16	0,8	0,1	1,6	KONZELMANN
farina di mandorle	4	25	2,2	0,2	0,9	KONZELMANN
uova	10	13	0,9	0,0	1,2	LECKER'S
vaniglia	0,5	1	0,0	0,1	0,0	
lievito	1	2	0,0	0,4	0,0	
cannella	0,5	1	0,0	0,4	0,0	
zucchero Muscovado	2	8	0,0	1,9	0,0	
sale	q.b.					
olio di vinacciolo	13	117	13,0	0,0	0,0	
Cotta ca. 55 grammi	TOTALE	254	23,0	5,4	5,4	Ratio 2,13

Mescolate bene rosso e albume di un uovo; grattugiate mezza carota grande; pesate tutti gli ingredienti separatamente; per pesare quantità minori di un grammo, usate il vostro cucchiaino/bilancia.

Mi raccomando di scegliere cannella e vaniglia di prima qualità, per dare profumo alla torta.

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



Tostate le noci in forno a 180° per qualche minuto, poi fatele raffreddare e tagliatele in maniera grossolana; mischiate tutti gli ingredienti secchi direttamente nella piccola pirofila che userete per cuocere la torta



Aggiungete l'olio, girando bene con una spatola, e alla fine unite le carote e le noci.



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

Non vi resta che infornare, 20 minuti a 170° nel forno ventilato.
Fate raffreddare bene la torta e poi staccatela dalla pirofila: fate attenzione perchè è molto soffice e si rompe facilmente.



Non resta che farla assaggiare al vostro piccolo Ketogourmet!

***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***