

KETOGOURMET presenta:

Granola di cereali!!

Ecco una ricetta veloce per una granola di cereali, ottima per la prima colazione o la merenda del pomeriggio; è molto buona anche "secca", ma se la prescrizione di vostro figlio lo consente, si può aggiungere latte o panna e acqua o latte di mandorle (quello senza dolcificante!).

Variare la ratio è facile, aggiustando la quantità di fiocchi di avena, o miscelando in maniera diversa le noci (per esempio inserendo le noci di macadamia, che sono quelle con un rapporto chetogeno più alto).

La cosa interessante di questa ricetta, è che non ci sono grassi animali, anzi potrete approfittarne per usare un olio di semi ricco di acidi grassi, che sono preziosi per l'organismo.

Nella ricetta è usato l'olio di noci, che ha già un buon contenuto di omega 3 e omega 6, ma potete usare anche l'olio di lino, o l'olio di vinacciolo, che sono ancora più ricchi in omega 3.

Ratio 2,2:1;
1 grammo di granola= Carboidrati 0,2 grammi; 6,8 Kcalorie;
seguendo la ricetta otterrete circa 135 grammi di granola
Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo

alimento	quantità	Kcal	Grassi	C.idrati	Proteine	Marca	
fiocchi avena	25	91	1,8	14,7	3,1	BIO	
mandorle	20	121	11,1	0,9	4,4		
pecan	35	247	25,1	2,8	2,5		
noci	15	103	10,2	0,5	2,2		
semi zucca	15	84	7,4	1,6	4,5		
vaniglia	2	6	0,0	0,5	0,0		
alume	10	4	0,0	0,0	1,1		
hermesetas	15	0	0,0	0,0	0,0		
olio di noci	30	270	30,0	0,0	0,0		
		TOTALE	925	85,5	21,0	17,9	2,20
COTTA		1 gr	6,8	0,6	0,2	0,1	

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



Montate le chiare di un uovo a neve ferma, poi pesate tutti gli ingredienti separatamente; tagliate (con una mezzaluna o un coltello a lama grossa) noci, noci pecan, mandorle e semi di zucca in pezzi abbastanza grossi: attenti ai semi di zucca, che partiranno come proiettili!



Mettete il tutto in una ciotola, aggiungete i fiocchi di avena e mescolate bene; aggiungete l'olio, il dolcificante e la vaniglia in polvere; mescolate ancora;

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

incorporate rapidamente le chiare montate a neve, e versate tutto sul fondo di una teglia in silicone (diametro 16/18 cm); schiacciate bene sul fondo il composto con la spatola, distribuendolo bene su tutta la superficie della teglia.



Inforiate per 30 minuti nel forno ventilato a 160°: ecco fatto!



Tirate fuori dal forno e lasciate raffreddare per almeno un'ora; poi trasferite la granola in un barattolo a chiusura ermetica; la potrete conservare in frigorifero una settimana, o tre/quattro giorni fuori dal frigorifero



***ricalcolate sempre le ricette per adattarle
alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo***

***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***