

**KETOGOURMET presenta:**  
**Sogliola al vapore con verdure miste**

Ecco una ricetta veloce e leggera, ideale per la cena; i semi di canapa decorticati sono molto proteici, molto calorici e assorbono bene l'olio. Anche in questa ricetta è usata la vaporiera (è una mania!), per lasciare alla sogliola tutto il suo sapore.

**Ratio 2,43:1; Carboidrati 3,9 grammi; 410 Kcalorie.**

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

| alimento              | grammi        | Kcalorie   | Lipidi      | C.idrati   | Proteine    | Marca           |
|-----------------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------------|
| <b>sogliola</b>       | <b>40</b>     | 32         | 0,6         | 0,3        | 6,8         |                 |
| <b>noci</b>           | <b>10</b>     | 69         | 6,8         | 0,3        | 1,5         |                 |
| <b>carote</b>         | <b>20</b>     | 7          | 0,0         | 1,5        | 0,2         |                 |
| <b>fagiolini</b>      | <b>40</b>     | 7          | 0,0         | 1,0        | 0,8         |                 |
| <b>avocado</b>        | <b>15</b>     | 35         | 3,5         | 0,3        | 0,7         |                 |
| <b>semi di canapa</b> | <b>6</b>      | 36         | 3,0         | 0,5        | 2,1         | <b>LINWOODS</b> |
| <b>olio</b>           | <b>25</b>     | 225        | 25,0        | 0,0        | 0,0         |                 |
|                       | <b>TOTALE</b> | <b>410</b> | <b>38,8</b> | <b>3,9</b> | <b>12,1</b> | <b>2,43</b>     |
|                       |               |            |             |            |             | <b>Ratio</b>    |

Comprate una sogliola fresca, fatevela sfilettare; dividete i filetti in porzioni da 40 grammi l'una; tenete il primo per questa ricetta e mettete gli altri già pesati nel congelatore, per averli già pronti.

Pesate tutti gli ingredienti separatamente, l'olio direttamente nel piatto di portata.



Mettete i fagiolini a cuocere nella vaporiera e i semi di canapa nella ciotola con l'olio; fate una julienne molto sottile della carota e tagliate l'avocado a dadini; affettate le noci a scaglie sottili, aggiungete tutto nella ciotola; regolate di sale e pepe, mescolate; quasi tutto l'olio si sarà già assorbito.



Quando i fagiolini sono cotti, al loro posto mettete nella vaporiera il filetto di sogliola; dopo un minuto, spegnete il fuoco e lasciate la sogliola nella pentola; intanto tagliate i fagiolini a pezzetti e aggiungeteli nel piatto di portata.



Togliete la sogliola dalla vaporiera, mettetela sopra alle verdure e servite.

