

KETOGOURMET presenta:
Bocconcini di pollo e purè di sedano rapa!!!



Ratio 3,27:1; Carboidrati 3,4 grammi; 522 Kcal;
Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo

Il sedano rapa è un ottimo ingrediente per la dieta chetogena, perché contiene pochi carboidrati; ecco un'ottima ricetta, con un tocco esotico, creata dalla grande Ketochef Ludovica!

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca
Petto di pollo	25	44	1,7	0,0	7,1	
Curry	qb	0,0	0,0	0,0	0,0	
Olio di Cocco	13	117	13,0	0,0	0,0	
Sedano rapa bollito	200	26	1,0	2,4	1,8	
Pecorino	9	37	2,7	0,3	2,9	Biraghi
Panna	22	74	7,7	0,7	0,5	Centrale del Latte
Burro	29	224	24,9	0,0	0,0	Francia
	TOTALE	522	51,1	3,4	12,3	3,27 RATIO

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

Bollite il sedano rapa in poca acqua; a cottura ultimata, aggiungere il pecorino, il burro, la panna e un pizzico di sale. Con il mixer, fate un purè molto cremoso.

Tagliate il petto di pollo a dadini, e cuocetelo in un padellino con l'olio di cocco e un pizzico di curry dolce.

Mettete il purè nel piatto, e guarnite con i bocconcini di pollo.

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