

KETOGOURMET presenta:
Sofficine al salmone!!!



Ratio 2,51:1; Carboidrati 2,2 grammi; 431 Kcal;
Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo

Queste polpettine di salmone sono veramente gustose e rapide da preparare; si prestano anche bene a essere congelate. Vengono usate le noci macadamia, molto adatte alla dieta perchè naturalmente chetogene (hanno una ratio 5:1!); comprate chiaramente le noci al naturale, non quelle salate.

Se la vostra prescrizione permette una maggiore quantità di carboidrati, potete fare una piccola insalatina come nella foto, o calcolare la giusta quantità di frutta.

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca
Salmone fresco	55	102	6,6	0,6	10,1	
Noci macadamia	22	162	16,7	1,1	1,8	
Panna fresca	15	49	5,1	0,5	0,3	
Uovo intero	15	19	1,3	0,0	1,9	
Olio di colza	11	99	11,0	0,0	0,0	
	TOTALE	431	40,7	2,2	14,1	2,51 RATIO

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



Come prima cosa, tritiamo le noci macadamia nel pimer, fino a farle diventare una farina. Rompiamo un uovo e mescoliamo bene tuorlo e chiare. Tagliamo il salmone al coltello, in piccoli cubettini.

Pesiamo tutti gli ingredienti, prendiamo una ciotola e mescoliamoli tutti insieme.



Regoliamo di sale e pepe, aggiungendo un pizzico di noce moscata.

Mettiamo la ciotola in frigorifero per un'ora almeno.

Quando è arrivato il momento di cuocere, pesiamo la giusta quantità di olio di colza in una padella.

Togliamo il composto dal frigo, mettiamo a scaldare la padella con l'olio sul fuoco. Aiutandoci con una spatola, facciamo dei bocconcini grandi come una noce e mettiamoli a cuocere nell'olio.

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



Cuociamoli per un paio di minuti, poi giriamoli delicatamente sull'altro lato.
Fate attenzione a non rompere le polpette quando le girate, perchè sono molto soffici.

Dopo altri tre minuti, spengiamo il fuoco e lasciamo riposare qualche minuto, per far assorbire l'olio di cottura.



Non vi resta che servire, guarnendo con un'insalatina o delle frutta se la vostra prescrizione lo permette. La cosa interessante è che si possono mangiare con le mani!



Potete facilmente moltiplicare la ricetta e congelare diverse dosi.

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