

Colazione chetogenica con uova, avocado e plumcake

Un'insalatina fresca di uova sode, avocado e cetriolo, accompagnata da una fetta di plumcake al mascarpone e mirtilli e una tazza di caffè. Una colazione dolce e salata che unisce la cremosità dell'avocado, la croccantezza del cetriolo e la morbidezza di un dolce fatto in casa.

Prima di iniziare...

Prepara in anticipo il [plumcake chetogenico al mascarpone e mirtilli](#) e dividilo, quando è completamente freddo, in 12 fette simili. Per questa colazione ne utilizziamo una.

Scegli un avocado maturo, morbido alla pressione ma ancora consistente. Lava e asciuga bene il cetriolo e l'erba cipollina. Puoi preparare le uova sode la sera prima e conservarle in frigorifero.

☐ Ingredienti

Per 1 colazione

- 2 uova medie, circa 100 g complessivi senza guscio
- 50 g di polpa di avocado
- 50 g di cetriolo
- 2–3 fili di erba cipollina
- Qualche goccia di succo di limone
- Un pizzico di sale, secondo gusto
- 1 fetta di plumcake chetogenico al mascarpone e mirtilli, pari a 1/12 della ricetta
- 1 caffè espresso senza zucchero

i ☐ Informazioni rapide

- **Porzioni:** 1 colazione
- **Preparazione:** circa 5–7 minuti
- **Cottura delle uova:** 9–10 minuti dal bollore
- **Raffreddamento delle uova:** circa 5–10 minuti in acqua fredda
- **Tempo totale:** circa 20–25 minuti, con il plumcake già pronto
- **Con uova già sode:** circa 5–7 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Occorrente:** pentolino, ciotola, coltello e forchetta

☐ ☐ Procedimento

1. **Prepara le uova sode.** Metti le uova in un pentolino e coprile con acqua fredda. Porta a bollore, abbassa la fiamma per mantenere un bollore dolce e cuoci per 9–10 minuti. Trasferiscile in acqua fredda, lasciale raffreddare, sgusciare e tagliare a metà.
2. **Taglia le verdure.** Riduci il cetriolo a pezzetti o a mezze rondelle. Taglia l'avocado a cubetti e tienine da parte circa un terzo. Trita finemente l'erba cipollina.

3. **Prepara il condimento cremoso.** Schiaccia con la forchetta la parte di avocado tenuta da parte. Unisci qualche goccia di limone, l'erba cipollina e un pizzico di sale, secondo gusto.
4. **Componi l'insalatina.** Aggiungi alla crema di avocado il cetriolo e i cubetti di avocado rimasti. Mescola delicatamente e sistema sopra le quattro metà delle uova sode.
5. **Completa la colazione.** Servi la ciotola accanto a una fetta di plumcake al mascarpone e mirtilli e a un caffè espresso senza zucchero.

☐ Consistenza

L'insalatina è cremosa e fresca, con il cetriolo che mantiene una piacevole croccantezza. Le uova hanno albume compatto e tuorlo sodo; il plumcake aggiunge una mollica morbida e una copertura leggermente croccante.

☐ Metodo tecnico

Schiacciare una parte dell'avocado permette di ottenere un condimento cremoso che avvolge e lega gli ingredienti. Il limone aggiunge freschezza e aiuta a rallentare l'annerimento dell'avocado.

Asciugare bene il cetriolo mantiene il condimento più cremoso. Le uova completano l'abbinamento con una fonte proteica, mentre l'avocado contribuisce soprattutto con grassi e fibre.

✳ ☐ Conservazione

Componi l'insalatina poco prima di servirla, per apprezzare al meglio la freschezza del cetriolo e il colore dell'avocado.

Puoi preparare le uova sode la sera prima: raffreddale e conservale in frigorifero, con il guscio, in un contenitore chiuso. Se l'insalatina è già pronta, riponila subito in frigorifero in un contenitore chiuso e consumala entro 24 ore.

Conserva il plumcake ben coperto in frigorifero per 3–4 giorni, oppure congelalo già suddiviso in fette. Scongela la porzione in frigorifero.

☐ Segreti e trucchi

- **Scegli bene l'avocado:** deve schiacciarsi facilmente con la forchetta e mantenere la forma nella parte tagliata a cubetti.
- **Rendi il cetriolo più asciutto:** se il centro è molto acquoso, elimina la parte più ricca di semi e pesa i 50 g dopo averlo pulito.
- **Aggiungi il limone poco alla volta:** bastano poche gocce per dare freschezza al condimento.
- **Organizzati la sera prima:** prepara le uova e la fetta di plumcake; al mattino ti resta da comporre l'insalata e preparare il caffè.
- **Servi il plumcake a temperatura gradevole:** lascialo fuori dal frigorifero per circa 15–20 minuti, così la sua morbidezza si apprezza meglio.

☐ Valori nutrizionali

Calcolati per la colazione completa, con l'insalatina, il caffè e una fetta di plumcake pari a 1/12 della ricetta, nella versione con mirtilli e noci.

Per l'intera ricetta — 1 colazione

- Calorie: circa 460 kcal
- Grassi: circa 38 g
- Proteine: circa 21 g
- Carboidrati netti: circa 5–6 g
- Fibre: circa 4,7 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 460 kcal
- Grassi: circa 38 g
- Proteine: circa 21 g
- Carboidrati netti: circa 5–6 g
- Fibre: circa 4,7 g

La ricetta prepara una sola porzione: i valori dell'intera ricetta e della singola colazione coincidono. I carboidrati netti indicati escludono già le fibre e l'eritritolo.

□ Scopri altre idee nella raccolta delle [Colazioni salate chetogeniche](#).

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica.**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.