

# Tre proposte golose e sane per farcire la piadina leggera proteica senza farina di mandorle

Queste farciture sono pensate per **1 piadina leggera proteica** già pronta.

Ogni proposta riporta direttamente i valori nutrizionali stimati della **piadina completa farcita**, così non è necessario fare calcoli separati.

---

## 1. Piadina proteica con prosciutto cotto, formaggio spalmabile e grana

Una farcitura semplice, morbida e delicata, perfetta per una colazione salata o un pranzo veloce.

### Ingredienti per 1 piadina farcita

- 1 piadina leggera proteica senza farina di mandorle
- 20 g formaggio spalmabile senza zuccheri aggiunti
- 40 g prosciutto cotto
- 10 g grana a scaglie o grattugiato
- qualche foglia di rucola, facoltativa

Spalma il formaggio sulla piadina, aggiungi il prosciutto cotto, completa con il grana e, se vuoi, qualche foglia di rucola. Piega a triangolo oppure arrotola delicatamente.

### Valori nutrizionali stimati per 1 piadina farcita

- **Calorie:** circa 235 kcal
  - **Carboidrati:** circa 3 g
  - **Proteine:** circa 21 g
  - **Grassi:** circa 16 g
- 

## 2. Piadina proteica con Edam, speck e rucola

Una versione più saporita, ideale quando vuoi una piadina salata con più carattere.

### Ingredienti per 1 piadina farcita

- 1 piadina leggera proteica senza farina di mandorle
- 25 g formaggio Edam a fette
- 25 g speck
- qualche foglia di rucola, facoltativa

Disponi l'Edam sulla piadina, aggiungi lo speck e completa con poca rucola. Se la piadina è ancora tiepida, il formaggio diventa più morbido e la farcitura risulta ancora più golosa.

### Valori nutrizionali stimati per 1 piadina farcita

- **Calorie:** circa 255 kcal

- **Carboidrati:** circa 2 g
  - **Proteine:** circa 22 g
  - **Grassi:** circa 18 g
- 

### 3. Piadina proteica con mortadella, mozzarella e grana

Una farcitura più sfiziosa e morbida, ma con dosi equilibrate per non appesantire troppo la piadina.

#### Ingredienti per 1 piadina farcita

- 1 piadina leggera proteica senza farina di mandorle
- 25 g mortadella
- 30 g mozzarella ben sgocciolata
- 10 g grana a scaglie  
oppure 10 g scamorza a fettine sottili
- qualche foglia di rucola, facoltativa

Asciuga bene la mozzarella con carta cucina e tagliala a fettine sottili. Farcisci la piadina con mortadella, mozzarella e grana, poi piegala o arrotolala delicatamente.

#### Valori nutrizionali stimati per 1 piadina farcita

- **Calorie:** circa 280 kcal
  - **Carboidrati:** circa 2 g
  - **Proteine:** circa 21 g
  - **Grassi:** circa 21 g
- 

### Consiglio per renderle ancora più buone

Una volta farcita, la piadina può essere gustata subito oppure riscaldata velocemente in padella per pochi secondi per lato.

Questo passaggio è facoltativo, ma consigliato: il formaggio all'interno inizia a sciogliersi, la piadina diventa più morbida e il sapore risulta ancora più goloso.

Basta scaldarla a fuoco basso, senza aggiungere olio, solo il tempo necessario per intiepidirla e far ammorbidire la farcitura.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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](http://ketosenzarinunce.com).