

Colazione keto salata e golosa con focaccina, uova cremose e avocado

Ingredienti

Per 1 colazione completa

- 1 focaccina keto alla ricotta e mortadella, preparata secondo la nostra ricetta
- 2 uova medie
- 15 g di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti
- 25 g di avocado
- 25 g di cetriolo fresco
- Erba cipollina fresca q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b., a piacere

Per accompagnare

- 1 caffè amaro ☐

Informazioni rapide

Resa: 1 colazione completa

Preparazione: circa 5 minuti, con la focaccina già pronta

Cottura delle uova: circa 3–5 minuti

Difficoltà: facile

Tipologia: colazione keto salata

Calorie indicative: circa 350 kcal

Carboidrati indicativi: circa 4 g

Procedimento

1. Prepariamo la focaccina

Prendiamo una focaccina keto alla ricotta e mortadella già cotta e completamente raffreddata.

Scaldiamola leggermente in forno oppure in una padella antiaderente, fino a renderla piacevolmente tiepida.

Sistemiamola sul nostro piatto da colazione.

2. Prepariamo le uova strapazzate cremose

Rompiamo le due uova in una ciotola.

Aggiungiamo **15 g di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti** e un pizzico di sale.

Mescoliamo delicatamente con una forchetta, fino a ottenere un composto uniforme.

Scaldiamo una buona padella antiaderente a fuoco dolce e versiamo le uova.

Con una spatola morbida, mescoliamo lentamente, accompagnando il composto dai bordi verso il centro.

Proseguiamo la cottura con delicatezza, fino a ottenere uova morbide, cremose e completamente rapprese, ancora leggermente lucide.

Trasferiamole subito sul piatto, così il calore residuo della padella non le asciugherà ulteriormente.

3. Prepariamo avocado e cetriolo

Tagliamo **25 g di avocado** a fettine sottili.

Prepariamo anche **25 g di cetriolo fresco**, tagliandolo a fettine oppure a piccoli spicchi.

Disponiamo entrambi sul piatto, accanto alla focaccina.

4. Componiamo la nostra colazione

Sistemiamo le uova strapazzate ancora calde nella parte centrale del piatto.

Accanto disponiamo la focaccina, le fettine di avocado e il cetriolo fresco.

Completiamo le uova con un po' di erba cipollina tritata finemente e, se gradito, una macinata di pepe nero.

Serviamo subito, accompagnando la colazione con un buon caffè amaro.

La nostra colazione keto è pronta! □□□□

☐ **Consistenza e gusto**

Questa colazione è particolarmente piacevole grazie al contrasto tra ingredienti morbidi, cremosi e freschi.

La focaccina alla ricotta e mortadella è morbida, dorata e profumatissima. La mortadella, già incorporata nell'impasto, regala un gusto delicato e saporito.

Le uova strapazzate sono tenere e cremose, grazie alla cottura lenta e alla piccola quantità di latte di mandorla aggiunta.

L'**avocado** dona una consistenza vellutata, mentre **il cetriolo fresco** aggiunge una piacevole nota croccante.

L'erba cipollina completa il piatto con il suo profumo delicato.

Una colazione semplice da preparare, ma davvero golosa e appagante. ♥ □

con le uova calde rende la colazione ancora più piacevole.

□ **Completiamo con un caffè amaro.** Un abbinamento semplicissimo, perfetto per accompagnare questa colazione salata.

Valori nutrizionali indicativi

I valori sono calcolati considerando una focaccina keto alla ricotta e mortadella, due uova medie, 15 g di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti, 25 g di avocado e 25 g di cetriolo.

Colazione completa – 1 porzione

Calorie: circa 350 kcal

Grassi: circa 27 g

Proteine: circa 21 g

Carboidrati: circa 4 g

La nostra colazione è composta da:

1 focaccina keto alla ricotta e mortadella: circa 163 kcal e 2 g di carboidrati.

2 uova medie: circa 143 kcal.

15 g di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti: circa 2–3 kcal.

25 g di avocado: circa 40 kcal.

25 g di cetriolo: circa 4 kcal.

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.