

Insalata chetogenica di uova sode con tonno, avocado e cetriolo

Ingredienti (1 porzione)

- 2 uova medie
- 60 g tonno al naturale sgocciolato
- 70 g avocado maturo (polpa)
- 60 g cetriolo fresco
- 10 g olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Qualche goccia di limone facoltativa

Procedimento

1. Portare le uova a temperatura ambiente.
2. Lessarle in acqua fredda, dal bollore calcolare 8–9 minuti.
3. Raffreddarle subito in acqua fredda e sgusciarle.
4. Tagliare le uova a cubetti grossi.
5. Tagliare l'avocado a cubetti regolari.
6. Tagliare il cetriolo a piccoli dadi, eliminando eventuali semi centrali se troppo acquosi.
7. In una ciotola unire uova, tonno ben sgocciolato, avocado e cetriolo.
8. Condire con olio, sale, pepe e poche gocce di limone.
9. Mescolare delicatamente per non schiacciare l'avocado.

Metodo tecnico

Il tonno va **ben sgocciolato**, altrimenti rilascia acqua.
L'avocado deve essere maturo ma non molle.

Conservazione

- Frigorifero: fino a 12 ore in contenitore chiuso.
- Non congelare.
- Se preparata in anticipo, aggiungere l'avocado solo al momento.

Valori nutrizionali (circa)

- Calorie: ~520 kcal
- Proteine: 32 g
- Grassi: 42 g
- Carboidrati: 4 g

