

# Piadine keto senza farina di mandorle con albumi

Le **piadine keto senza farina di mandorle con albumi** sono una base salata leggera, proteica e molto pratica, perfetta per una colazione veloce, un pranzo semplice o uno spuntino da farcire in pochi minuti.

Non sono piadine classiche da impasto, ma una base sottile e flessibile preparata con albumi, formaggio spalmabile, fibra di bambù e una micro-dose di xantano. Restano morbide, si piegano bene e sono ideali quando vuoi qualcosa di veloce senza usare farina di mandorle.

Il sapore è già piacevole nella base grazie a olio d'oliva, paprika, aglio in polvere, sale e pepe. Poi puoi farcirle come preferisci: con salmone, prosciutto, tacchino, tonno, formaggi cremosi o verdure grigliate.

## Ingredienti

### Per la base — 3 piadine

- 200 g albumi, circa **6 albumi**
- 30 g formaggio spalmabile senza zuccheri aggiunti
- 8 g fibra di bambù
- 1 g gomma di xantano
- 10 g olio extravergine d'oliva delicato
- 1 g aglio in polvere
- 1 g paprika dolce
- sale q.b.
- pepe q.b.
- pochissimo olio per ungere la padella, solo se necessario

### Farciture separate consigliate

#### Farcitura con salmone

- salmone affumicato
- formaggio spalmabile
- erba cipollina o aneto
- qualche foglia di insalata

#### Farcitura con prosciutto o tacchino

- prosciutto cotto oppure tacchino
- formaggio cremoso
- rucola, lattughino o spinacino

#### Farcitura con tonno

- tonno ben sgocciolato

- maionese keto
- cetriolo a fettine sottili
- pepe o erba cipollina

### **Farcitura vegetariana**

- formaggio spalmabile
- zucchine grigliate
- rucola
- qualche scaglia di grana

Le farciture sono facoltative e non sono comprese nei valori nutrizionali della base.

## **Informazioni rapide**

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di riposo:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 8–10 minuti
- **Tempo totale:** circa 18–20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 3 piadine
- **Padella consigliata:** antiaderente da 20 cm
- **Peso stimato di 1 piadina:** circa 70–75 g

## **Procedimento**

1. Versa gli albumi in una ciotola alta o in un bicchiere da frullatore.
2. Aggiungi il formaggio spalmabile, l'olio extravergine d'oliva, l'aglio in polvere, la paprika, il sale e il pepe.
3. Frulla con il frullatore a immersione per pochi secondi, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
4. Aggiungi la fibra di bambù e la gomma di xantano.
5. Frulla ancora brevemente, solo il tempo necessario per distribuire bene le polveri.
6. Lascia riposare il composto per **5 minuti**. Questo passaggio aiuta la fibra di bambù a idratarsi e lo xantano a dare più elasticità alla base.
7. Scalda una padella antiaderente da 20 cm a fuoco medio-basso.
8. Ungi la padella con pochissimo olio, solo se necessario.
9. Versa circa un terzo del composto nella padella calda.
10. Ruota subito la padella per distribuire la pastella in uno strato sottile e uniforme.
11. Cuoci per circa 1 minuto e mezzo, finché la superficie si rapprende e i bordi iniziano a staccarsi.
12. Gira delicatamente la piadina con una spatola larga.
13. Cuoci ancora 20–30 secondi dall'altro lato.
14. Togli subito la piadina dalla padella e appoggiala su un piatto.
15. Coprila con un altro piatto o con carta forno per mantenerla morbida.
16. Ripeti lo stesso procedimento con il resto del composto.
17. Lascia intiepidire leggermente le piadine, poi farciscile a piacere e piegale o arrotolale con delicatezza.

## **Consistenza**

Prima della cottura il composto deve essere **fluido, liscio e leggermente vellutato**. Non deve essere liquido come solo albume, ma nemmeno denso come una pastella da pancake.

Dopo la cottura le piadine devono risultare **sottili, morbide, flessibili e pieghevoli**.

Non devono diventare croccanti, dorate o asciutte. Devono solo rapprendersi, restando chiare e morbide.

## Metodo tecnico

Gli albumi danno struttura e proteine, ma da soli tendono ad asciugarsi e a diventare fragili.

Il formaggio spalmabile rende la base più morbida e piacevole. L'olio d'oliva migliora la morbidezza e dà sapore. La fibra di bambù dà corpo senza usare farina di mandorle, mentre la gomma di xantano, in micro-dose, aiuta la piadina a restare più elastica e pieghevole.

Il riposo di 5 minuti è importante: senza riposo, la fibra non si idrata bene e la piadina può risultare meno uniforme.

## Conservazione

Le piadine keto senza farina di mandorle con albumi sono migliori appena preparate, quando sono ancora morbide e flessibili.

Si possono conservare in frigorifero per **2 giorni**, ben coperte e separate con carta forno.

Si possono congelare per circa **1 mese**, sempre separate con carta forno.

Per usarle, lasciale scongelare in frigorifero e scaldale pochi secondi in padella a fuoco basso.

## Segreti e trucchi

Non montare gli albumi: devono essere frullati solo per amalgamare bene gli ingredienti.

La gomma di xantano va pesata con precisione: **1 g basta**. Se ne metti troppa, la consistenza diventa gommosa.

Non saltare il riposo di 5 minuti: serve per dare stabilità alla base.

Usa una padella antiaderente di buona qualità.

Cuoci a fuoco medio-basso. Il fuoco alto asciuga subito la piadina.

Non aspettare che prenda colore: appena è cotta e girabile, va tolta.

Copri le piadine appena cotte: il vapore leggero aiuta a mantenerle morbide e più facili da piegare.

## Valori nutrizionali stimati

### **Per l'intera ricetta, senza farcitura**

- **Calorie:** circa 270 kcal
- **Carboidrati:** circa 3 g
- **Proteine:** circa 24 g
- **Grassi:** circa 18 g

### **Per 1 piadina, senza farcitura**

- **Calorie:** circa 90 kcal
- **Carboidrati:** circa 1 g
- **Proteine:** circa 8 g
- **Grassi:** circa 6 g

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).