

Nuvolette salate chetogeniche

Ingredienti

- 2 albumi
- 30 g parmigiano grattugiato fine
- 20 g farina di mandorle finissima
- 10 g burro fuso
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- 1 pizzico di lievito istantaneo per torte salate (facoltativo)

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 12–15 minuti
- Tempo totale: 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 90 g

Procedimento

1. Accendi il forno a 170°C statico.
2. Monta leggermente gli albumi con un pizzico di sale, senza farli diventare troppo duri.
3. Aggiungi il parmigiano, la farina di mandorle e il burro fuso intiepidito.
4. Mescola delicatamente con una spatola fino a ottenere un composto soffice e uniforme.
5. Forma piccoli mucchietti su una teglia rivestita con carta forno.
6. Cuoci per 12–15 minuti, fino a quando saranno leggermente dorate.
7. Lascia intiepidire prima di staccarle.

Consistenza

Prima della cottura il composto è morbido, spumoso e leggero.

Dopo la cottura le nuvoline restano soffici dentro, con una superficie appena dorata.

Metodo tecnico

Gli albumi danno struttura e leggerezza, mentre parmigiano e farina di mandorle aiutano a dare corpo senza appesantire. Il burro rende il risultato più morbido e più gustoso.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per 2 giorni, in contenitore chiuso.

Si possono anche riscaldare pochi minuti in forno o in padella.

Non sono ideali da congelare.

Segreti e trucchi

- Non montare troppo gli albumi: basta una consistenza leggera e ariosa.
- Se vuoi un gusto più deciso, aggiungi un pizzico di erbe secche o paprika dolce.
- Ottime anche come base per piccole farciture salate.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 190 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 15 g
- Grassi: circa 13 g
- Peso finale della ricetta: circa 90 g

Per 1 porzione (2 porzioni totali)

- Calorie: circa 95 kcal
- Carboidrati: circa 1,5 g
- Proteine: circa 7,5 g
- Grassi: circa 6,5 g
- Peso della singola porzione: circa 45 g

- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.

•