

Ricetta chetogenica di spinaci al vapore con olio, limone, pepe e grana

Ingredienti (1 porzione)

- 150 g spinaci freschi
- 10 g olio extravergine di oliva (1 cucchiaio raso)
- 1 cucchiaio succo di limone fresco
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato fresco q.b.
- 10–15 g grana grattugiato fine (aggiunto a fine preparazione)

Procedimento

1. Lava accuratamente gli spinaci.
2. Cuocili al vapore per 3–4 minuti, giusto il tempo che si ammorbidiscano senza perdere colore.
3. Strizzali molto bene per eliminare l'acqua in eccesso.
4. Condiscili ancora caldi con olio extravergine, succo di limone, sale e pepe.
5. Aggiungi il grana grattugiato solo alla fine, mescolando delicatamente.

Consistenza

- Morbidi ma non acquosi.
- Lucidi grazie all'olio a crudo.
- Acidità fresca del limone che pulisce il palato.
- Grana che avvolge senza coprire.

Metodo tecnico

- La cottura al vapore preserva colore e micronutrienti.
- La strizzatura è fondamentale: spinaci troppo umidi compromettono il piatto.
- Il grana va aggiunto fuori dal fuoco per evitare che si sciolga e diventi colloso.

Valori nutrizionali (1 porzione)

Calorie: **circa 130 kcal**

Proteine: **4 g**

Grassi: **10 g**

Carboidrati netti: **3 g**

Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica