

Cialdine croccanti al parmigiano con 2 albumi

Ingredienti

- 2 albumi
- 40 g parmigiano grattugiato
- 15 g farina di mandorle finissima
- 5 g semi di sesamo (facoltativi)
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 8 minuti
- Tempo di cottura: 10–12 minuti
- Tempo totale: 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 70 g

Procedimento

1. Accendi il forno a 175°C statico.
2. Sbatti gli albumi con una forchetta solo per romperli e renderli fluidi.
3. Aggiungi parmigiano, farina di mandorle, sale, pepe e sesamo.
4. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Distribuisci piccole quantità di impasto su carta forno, schiacciandole in forma sottile con il dorso di un cucchiaino.
6. Cuoci per 10–12 minuti, finché i bordi saranno ben dorati.
7. Lasciale raffreddare completamente: diventeranno più croccanti.

Consistenza

Prima della cottura il composto è morbido e leggermente appiccicoso.
Dopo la cottura le cialdine diventano sottili, asciutte e croccanti.

Metodo tecnico

Qui l'albumi funziona come legante naturale. Il parmigiano asciuga e insaporisce, mentre la farina di mandorle aiuta a dare una struttura più equilibrata senza renderle dure.

Conservazione

Si conservano a temperatura ambiente per 1 giorno in contenitore ben chiuso, oppure in frigorifero per 2 giorni.

Per far tornare la croccantezza basta passarle 2 minuti in forno.

Non adatte al congelamento.

Segreti e trucchi

- Falle sottili se vuoi una cialda più croccante.
- Non metterle troppo vicine in teglia.
- Per una versione più aromatica puoi aggiungere origano o rosmarino tritato fine.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 205 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 17 g
- Grassi: circa 14 g
- Peso finale della ricetta: circa 70 g

Per 1 porzione (2 porzioni totali)

- Calorie: circa 102 kcal
- Carboidrati: circa 1,5 g
- Proteine: circa 8,5 g
- Grassi: circa 7 g
- Peso della singola porzione: circa 35 g

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

La vostra Keto Amica.

-