KETO SENZA RINUNCE

3 farciture semplici, gustose e perfette anche senza tostare

Tre idee per farcire il **Pane tramezzino keto al forno**: due versioni calde, ottime anche sulla griglia, e una versione fresca da gustare morbida.

1. Uova strapazzate e formaggio

CALDA - OTTIMA ANCHE TOSTATA

Ingredienti per 1 tramezzino

- 2 fette di pane tramezzino (circa 70 g)
- 2 uova (circa 110 g)
- 25 g di formaggio Maasdam o Emmental
- Sale e pepe, facoltativi

Valori nutrizionali indicativi

Energia	circa 327 kcal
Proteine	circa 18,6 g
Grassi	circa 25,5 g
Carboidrati netti	circa 2,2 g

2. Prosciutto e formaggio

CALDA - OTTIMA ANCHE TOSTATA

Ingredienti per 1 tramezzino

- 2 fette di pane tramezzino (circa 70 g)
- 25 g di prosciutto cotto
- 25 g di formaggio Maasdam o Emmental

Valori nutrizionali indicativi

Energia	circa 292 kcal
Proteine	circa 17,0 g
Grassi	circa 20,0 g
Carboidrati netti	circa 2,1 g

3. Tonno, formaggio spalmabile e cetriolo

FREDDA - SENZA TOSTARE

Ingredienti per 1 tramezzino

- 2 fette di pane tramezzino (circa 70 g)
- 50 g di formaggio spalmabile
- 40 g di tonno al naturale sgocciolato
- 50 g di cetriolo a fettine sottili
- Erba cipollina o pepe, facoltativi

Valori nutrizionali indicativi

Energia	circa 311 kcal
Proteine	circa 21,3 g
Grassi	circa 21,4 g
Carboidrati netti	circa 3,0 g

Consiglio: il pane tramezzino può essere gustato morbido oppure passato sulla griglia. Per le farciture calde, tosta il tramezzino già farcito per circa 1-2 minuti per lato a temperatura media.

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche e agli ingredienti realmente utilizzati. Calcolati con valori medi di riferimento USDA FoodData Central / Cronometer.