

Uova con bacon, feta e pane keto

Una colazione salata completa, semplice e molto saziante: uova strapazzate cremose, bacon dorato, feta, cetriolo fresco e il nostro pane keto semplice senza uova e latticini.

Ingredienti – 1 colazione

- 2 uova
- 2 fette di bacon, circa 40 g
- 20 g feta greca
- 50 g cetriolo
- 1 panino keto semplice senza uova e latticini

□ **Per il pane:** utilizziamo la ricetta già preparata del nostro **pane keto semplice senza uova e latticini**, da collegare direttamente alla sua pagina sul blog.

Info rapide

Porzioni: 1

Difficoltà: facilissima

Tipo di pasto: colazione salata chetogenica

Preparazione: pochi minuti

Cottura: solo per bacon e uova

Procedimento

1. Cuoci il bacon

Metti le 2 fette di bacon in padella e cuocile fino a quando risultano ben dorate.

2. Prepara le uova

Sbatti leggermente le 2 uova e cuocile in padella mantenendole morbide e cremose.

Trasferiscile nel piatto e completa con i **20 g di feta greca sbriciolata**.

3. Completa la colazione

Aggiungi i **50 g di cetriolo** e servi con **1 panino keto semplice senza uova e latticini**.

Come servirla

Possiamo servire tutto nello stesso piatto: uova cremose al centro, feta sbriciolata sopra, bacon dorato, cetriolo fresco e il panino keto accanto.

È una colazione pensata per essere **completa e saziante**, senza bisogno di aggiungere altro.

Valori nutrizionali indicativi

Per l'intera colazione

465–470 kcal

- **Proteine:** circa 25 g
- **Grassi:** circa 37 g
- **Carboidrati:** circa 5 g
- **Fibre:** oltre 9 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche e ai prodotti utilizzati. I calcoli fanno riferimento ai valori nutrizionali degli ingredienti impiegati e non sostituiscono il parere di un professionista della nutrizione.