

# Ricotta con granella al cacao keto

Questa ricotta con granella al cacao keto è una colazione dolce semplice, veloce e molto appagante. Si prepara in pochi minuti, non richiede cottura e diventa perfetta quando hai già pronta la granella al cacao con frutta secca.

La ricotta resta cremosa e delicata, mentre la granella aggiunge profumo di cacao, croccantezza e una parte più golosa. È una colazione piccola ma soddisfacente, pensata anche per i menù keto organizzativi, perché ha dosi precise e valori facili da controllare.

## Ingredienti

Per 1 porzione

- 120 g ricotta ben scolata
- 25 g granella al cacao con frutta secca keto
- cannella q.b., facoltativa
- vaniglia q.b., facoltativa

### Nota:

Per i valori nutrizionali ho calcolato la ricotta abituale usata nella cucina di Oxi e la granella al cacao preparata con noci come frutta secca principale.

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** nessuna cottura
- **Tempo totale:** circa 5 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 145 g
- **Formato consigliato:** coppetta da colazione dolce

## Procedimento

1. Metti la ricotta in una ciotolina.
2. Se la ricotta è molto compatta, lavorala pochi secondi con un cucchiaino per renderla più cremosa.
3. Aggiungi, se ti piace, un pizzico di cannella o qualche goccia di vaniglia.
4. Trasferisci la ricotta in una coppetta.
5. Aggiungi sopra la granella al cacao con frutta secca keto.
6. Servi subito, così la granella resta croccante.

## Consistenza

La consistenza giusta è cremosa sotto e croccante sopra.

La ricotta deve restare morbida e compatta, non liquida. La granella deve sentirsi bene sotto i denti: per questo è meglio aggiungerla solo al momento di servire.

## Metodo tecnico

Il passaggio più importante è scolare bene la ricotta. Se contiene troppo siero, la coppetta diventa acquosa e la granella perde croccantezza più velocemente.

La granella va aggiunta alla fine, non mescolata troppo in anticipo. In questo modo resta asciutta, profumata e piacevole.

Se la ricotta è troppo compatta, basta lavorarla con un cucchiaino: non serve aggiungere panna, yogurt o altri ingredienti, perché in questa colazione la cremosità deve restare semplice e pulita.

## Conservazione

Questa colazione è migliore appena preparata.

Puoi però preparare in anticipo la ricotta già pesata e conservarla in frigorifero in un contenitore chiuso per **1 giorno**.

La granella va tenuta separata e aggiunta solo al momento di mangiare.

Non consiglio di congelare questa preparazione già assemblata.

## Segreti e trucchi

Usa ricotta ben scolata: è il dettaglio che fa la differenza.

Aggiungi la granella solo alla fine, così resta croccante.

Se vuoi un sapore più dolce, puoi scegliere una granella leggermente più profumata alla vaniglia o alla cannella.

Non serve aggiungere altro dolcificante alla ricotta, perché la granella porta già sapore e dolcezza.

Se usi una granella preparata con nocciole, mandorle, pecan o mix di frutta secca, il gusto cambia leggermente e anche i valori nutrizionali possono variare un po'.

## Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati con **120 g ricotta** e **25 g granella al cacao con frutta secca keto preparata con noci**.

### Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **145 g**

- **Calorie:** circa **371 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5,5 g**

- **Proteine:** circa **13,4 g**
- **Grassi:** circa **33,9 g**

### **Per 1 porzione**

considerando **1 coppetta da circa 145 g**

- **Calorie:** circa **371 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5,5 g**
- **Proteine:** circa **13,4 g**
- **Grassi:** circa **33,9 g**

## **Nota per il menù**

Nel menù keto organizzativo questa colazione viene usata per **lunedì e martedì**.

La dose prevista è:

**120 g ricotta + 25 g granella al cacao**

Valori usati nel menù:

- **371 kcal**
- **5,5 g carboidrati totali**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).