RICETTE CHETO

★ UN MONDO DI RICETTE CHETOGENICHE ★

RICETTARIO AUTUNNO – INVERNO

Far.Co.MED
Cheto Community Italiana

TORTA DI RICOTTA lucana cheto

Tempo totale **150 min**

Difficoltà **Media**

INGREDIENTI FROLLA / CREMA

- 200g Farina di mandorle
- 30g Farina di cocco
- 80g Burro ghee
- 60g Eritritolo
- 1 Uovo intero
- 1 Tuorlo
- Q.b. Buccia grattugiata di limone bio
- Q.b. Sale
- 500g Ricotta di pecora
- 2 Uova
- 100g Eritritolo
- Q.b. Buccia di limone o arancia – ½
- Qualche goccia di Vaniglia naturale
- 1 cucc.no di Farina di mandorle (solo se la crema risulta troppo morbida)

PROCEDIMENTO

1. Miscela farina di mandorle, farina di cocco, eritritolo, lievito e sale; aggiungi burro (ghee), scorza e vaniglia, lavora fino a sabbioso; incorpora uovo + tuorlo, forma una palla e riposa in frigo 30 min.
2. Lavora la ricotta con eritritolo, aggiungi le uova una alla volta, scorza (limone/arancia), vaniglia e cannella; se troppo morbida, aggiungi 1 cucchiaio di farina di mandorle.
3. Dividi la frolla in due (una più grande per la base), stendi e rivesti una tortiera Ø22 cm; versa la crema, livella; copri con l'altra frolla (disco o griglia) e sigilla i bordi.
4. Cuoci in forno statico a 170°C per 40–45 min fino a doratura; lascia raffreddare completamente prima di sformare.

Opzionale: spolvera con eritritolo a velo.

PALLOTTE CACIO E OVA cheto (in padella non fritte)

Tempo totale **40 min**

Difficoltà **Media**

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 2 uova
- 100g di formaggio grattugiato (50% pecorino, 50% parmigiano)
- 50g di pane cheto sbriciolato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- Q.b. Sale e pepe
- Q.b. un pizzico d'aglio o cipolla in polvere
- 200g di passata di pomodoro (senza zuccheri aggiunti BIO)
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

1. Prepara l'impasto: unisci uova, formaggi grattugiati, pane cheto sbriciolato, prezzemolo, sale e pepe; lascia riposare ~10 min. Se è troppo morbido, aggiungi pane cheto o farina di mandorle.
2. Forma le pallotte: ricava polpette compatte di ~3–4 cm di diametro.
3. Prepara il sugo: soffriggi aglio/olio (se previsto) e aggiungi passata di pomodoro; regola sale e odori e porta a leggero bollore.
4. Cuoci in padella (non fritte): immergi le pallotte nel sugo, copri e cuoci a fuoco medio-basso fino a che si rassodano (tempo indicativo: qualche minuto prima + altri 10–20 min fino a cottura).
5. Aggiusta sapore e consistenza: controlla sale, pepe e densità del sugo; se serve prosegui la cottura scoperto per farlo addensare.
6. Servi: impiatta le pallotte calde, eventualmente con altro formaggio o prezzemolo.

FOODKIT

RIPARTI

Ricomincia con leggerezza
e ritrova energia.

IDEALE ANCHE IN MENOPAUSA

TORTA ALLE NOCCIOLE piemontese chetogenica

Tempo totale
70 min

Difficoltà
Media

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 180g di nocciole tostate, tritate finemente
- 30g di farina di mandorle
- 20g di polvere proteica Dima10g
- 4 uova
- 80g burro ghee
- 50g eritritolo
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

1. Tritare finemente le nocciole tostate fino a ottenere una polvere.
2. Lavorare il burro ghee con l'eritritolo fino a crema chiara e spumosa.
3. Incorporare le uova una alla volta, mescolando bene.
4. Aggiungere il succo di limone per attivare il bicarbonato e mescolare rapidamente.
5. Versare l'impasto in una tortiera imburrata e cuocere in forno preriscaldato a 170 °C per 25–30 min (controllare con uno stecchino).
6. Lasciar raffreddare completamente; decorare con polvere di nocciole o cacao amaro prima di servire.

Nota: se l'impasto risultasse troppo denso dopo l'aggiunta di proteine, aggiungere 1–2 cucchiai di panna o burro fuso.

TORTA CAMILLA chetogenica

Tempo totale
120 min

Difficoltà
Media

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 250g Carote
- 170g Farina di mandorle
- 25g Farina di cocco
- 90g Eritritolo
- 70g Olio di cocco o burro fuso
- 60ml Latte di mandorla senza zucchero
- 1 bustina Lievito per dolci
- 1 fiala Aroma di arancia

PROCEDIMENTO

1. Bollire le carote intere (tagliare solo le estremità) in acqua non salata finché morbide (≈20–25 min); scolare, raffreddare e spellare.
2. Frullare le carote fredde con olio di cocco o burro fuso fino a crema liscia.
3. Montare le uova con l'eritritolo fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; incorporare la crema di carote e gli aromi (arancia/vaniglia).
4. Mescolare le polveri (farina di mandorle, farina di cocco, lievito) in una ciotola; unirle gradualmente al composto alternando con il latte di mandorla fino a omogeneità.
5. Versare in uno stampo da 22 cm foderato con carta forno e cuocere a 180 °C (statico) per 20–25 min; verificare con stecchino e lasciare raffreddare completamente prima di sformare.

CESTINI CHETO
con crema di formaggio e salmone

Tempo totale
40 min

Difficoltà
Media

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 100g Formaggio grattuggiato
- 50g Farina di mandorle
- 1 Uovo
- 1 Cucchiaio burro fuso
- Q.b. Sale, pepe e aromi a piacere
- 50g Formaggio cremoso tipo Philadelphia
- 30g Salmone affumicato a pezzetti
- Q.b. Aneto o erba cipollina tritata

PROCEDIMENTO

1. Mescola formaggio grattugiato, farina di mandorle e uovo fino a composto omogeneo.
2. Aggiungi il burro fuso, sale, pepe e le spezie scelte; amalgama bene.
3. Dividi l'impasto negli stampini per muffin premendo per formare fondo e bordi (cestini).
4. Inforna a 180 °C per 12–15 min finché i bordi sono dorati.
5. Lascia raffreddare i cestini negli stampini fino a raffreddamento completo.
6. Prepara la crema: mescola formaggio cremoso con salmone a pezzetti e erbe tritate.
7. Farcisci i cestini con la crema usando cucchiaino o sac-à-poche.
8. Servi subito oppure conserva in frigorifero fino al momento di servire.

Nota: l'impasto deve essere compatto — se troppo morbido puoi aggiungere farina di mandorle; se troppo asciutto, un filo di burro fuso aiuta.

FOODKIT

RITROVA

Ritrova equilibrio,
forma e benessere
ogni giorno.

BURRO GHEE
fatto in casa

Tempo totale
40 min

Difficoltà
Media

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 500g Burro non salato

PROCEDIMENTO

1. Taglia 500 g di burro non salato a pezzi e mettili in un pentolino dal fondo spesso.
2. Scioglilo a fuoco basso senza mescolare troppo.
3. Elimina la schiuma in superficie man mano; lascia sobbollire finché il liquido è trasparente e dorato e i residui sul fondo si scuriscono leggermente (≈20–30 min).
4. Filtra il liquido con un colino fine foderato di garza e raccoglilo in un barattolo di vetro pulito.
5. Lascialo raffreddare: il ghee si solidifica diventando di un giallo intenso.

Nota: conserva a temperatura ambiente 2–3 mesi o in frigorifero fino a 6 mesi (o più).

POLPETTE di cavolfiore e salmone in padella (cheto)

Tempo totale
25 min

Difficoltà
Media

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 500g di filetto di salmone fresco, senza pelle e lische
- 150g di cavolfiore
- 1 uovo
- 1 cipollotto
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di erba cipollina tritata
- Q.b. Sale e pepe nero macinato fresco

PROCEDIMENTO

1. Dividi il cavolfiore in cimette, lavale e cuocile (vapore o lessate) fino a tenerezza; sgocciola, raffredda e schiaccia fino a purè.
2. Taglia il salmone a cubetti e tritalo finemente fino a consistenza tipo tartare.
3. In una ciotola unisci salmone tritato, purè di cavolfiore, uovo, cipollotto tritato, prezzemolo ed erba cipollina; regola sale e pepe.
4. Con mani leggermente umide forma polpette da ~4–5 cm di diametro.
5. Scalda poco olio in padella antiaderente e cuoci le polpette 3–4 minuti per lato fino a doratura e cottura interna.
6. Servi calde, accompagnandole (facoltativo) con salsa yogurt e aneto o con insalata verde.

Nota: puoi aggiungere zenzero grattugiato o scorza di limone per più sapore; per una versione al forno cuoci a 180 °C per ~15–20 min girandole a metà.

FONDUTA DI FONTINA DOP valdostana cheto

Tempo totale
15 min

Difficoltà
Bassa

INGREDIENTI

- 200g Fontina DOP, a pezzetti
- 1 Tuorlo
- 100ml Panna fresca
- Q.b. Noce moscata
- Q.b. Verdure tagliate a bastoncini

PROCEDIMENTO

1. Preparazione ingredienti — Taglia 200 g di Fontina a cubetti; separa 1 tuorlo; misura 100 ml di panna; lava e taglia le verdure a bastoncini (zucchine, sedano, cavolfiore, funghi).
2. Sciogliere la Fontina a bagnomaria — Metti i cubetti in una ciotola resistente al calore sopra acqua calda; mescola delicatamente fino a ottenere una crema liscia, evitando surriscaldamenti.
3. Incorporare panna e tuorlo — Aggiungi la panna e il tuorlo al formaggio fuso; emulsiona con una frusta e profuma con una leggera grattata di noce moscata.
4. Servire — Trasferisci la fonduta calda in un pentolino da fonduta o ciotola resistente e servi subito con le verdure per intingere.

Attenzione! Non far bollire la fonduta: usa sempre il bagnomaria e mescola costantemente per evitare che si separi o diventi grumosa.

FOODKIT
TRASFORMA
Trasforma il tuo corpo
e raggiungi i tuoi obiettivi
da qui all'estate.
DIMA10G
DRENACO
DIMA 10G
Multivita
MIX
Isilax
TRANSIT
ERBS
E FRUTTI

FOCACCIA PUGLIESE chetogenica

Tempo totale
15 min

Difficoltà
Media

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 100g di mandorle (tritate finemente)
- 200g di albume
- 100g di Grana Padano grattugiato
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per salati
- Q.b. Rosmarino
- Q.b. Sale

PROCEDIMENTO

1. Trita le mandorle fino a ottenere una “farina”; monta gli albumi a neve e incorporali delicatamente, poi aggiungi il Grana Padano grattugiato e il lievito.
2. Rivesti una teglia con carta da forno e stendi l’impasto in modo uniforme; aggiungi le rondelle di olive, il rosmarino, un filo d’olio e un pizzico di sale.
3. Inforna in forno statico a 180 °C per 17 minuti, poi cambia in modalità ventilata per altri 5-7 minuti finché la superficie sarà dorata.

TACOS CHETOGENICI per il Cinco de Mayo

Tempo totale
40 min

Difficoltà
Media

clicca e guarda la ricetta completa sul sito

INGREDIENTI

- 200g Mozzarella a pezzetti
- 4 cucchiai di farina di mandorle
- 2 uova
- 500g di carne macinata
- 2 cucchiai di olio di cocco o di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di paprika dolce
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- Q.b. sale e pepe
- 1 avocado
- 100g lattuga tritata
- 100ml panna acida
- 100g formaggio grattuggiato
- 1 cipolla piccola tritata
- Q.b. coriandolo
- 1 lime a spicchi

PROCEDIMENTO

1. Prepara le "tortillas" cheto: amalgama la mozzarella a pezzetti, la farina di mandorle (~ 40 g), e 2 uova; stendi l'impasto sottile e cuocilo leggermente.
2. Prepara il ripieno: fai rosolare ~500 g di carne macinata (manzo, pollo o altra scelta) con le spezie a piacere.
3. Componi i tacos: prendi le tortillas cheto, aggiungi la carne speziata, eventuali topping low-carb (ad esempio verdure fresche, salse senza zucchero) e servi subito.