

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Piadina proteica allo yogurt greco: la ricetta fit veloce

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 pezzi**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **12 min**    COSTO:

**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + *IL TEMPO DI RIPOSO DELL'IMPASTO (10 MIN)*

---



Dimentica i tempi di attesa biblici della lievitazione e lo spettro dei sensi di colpa che spesso accompagnano i panificati dell'ultimo minuto. Esiste un modo per rivoluzionare il tuo pranzo o la tua cena senza scendere a compromessi tra una tabella nutrizionale impeccabile e il piacere di addentare qualcosa di straordinariamente soffice.

La **piadina proteica allo yogurt greco** nasce proprio da questa esigenza: unire la massima praticità a un profilo nutrizionale spiccatamente fit. Preparare

questo impasto richiede pochissimi minuti e nessuno sforzo, regalandoti dei dischi elastici e perfetti da arrotolare, capaci di restare morbidi senza spezzarsi al primo morso.

Se ami la tradizione dei panificati piatti ma oggi hai i minuti contati, questa versione diventerà il tuo asso nella manica. Spesso siamo legati al sapore inconfondibile della classica [piadina romagnola](#) o cerchiamo una via di mezzo più leggera come la [piadina senza strutto](#), ma quando l'obiettivo è fare il pieno di macronutrienti puliti con **zero tempi di attesa**, lo yogurt greco si rivela l'ingrediente magico capace di sostituire la parte grassa conferendo un'idratazione perfetta.

Le alternative per arricchire i tuoi menu settimanali d'altronde non mancano. Se segui un'alimentazione mirata o hai necessità alimentari specifiche, potresti trovare estremamente interessante anche la [piadina ceci proteica senza glutine](#), oppure sperimentare la consistenza unica dei [finti panini al formaggio con yogurt greco](#) per un salvacena improvvisato dal successo assicurato.

Variare i carboidrati a tavola è un ottimo trucco per non annoiarsi mai. Puoi viaggiare con il gusto verso il vicino Oriente preparando la morbida [pita](#), ideale da tasca per farciture ricche, oppure puntare sulla straordinaria e millenaria leggerezza del [pane carasau](#) sardo, perfetto da abbinare a una fonte proteica e a un filo d'olio a crudo.

Prepara la tua padella antiaderente: bastano pochissimi minuti di cottura per vedere spuntare le

prime bolle e trasformare un semplice panetto nella base perfetta per i tuoi ingredienti preferiti.

Mettiamoci subito all'opera!

## INGREDIENTI PER 4 PIADINE

### PROTEICHE

FARINA 00 300 gr

YOGURT GRECO 300 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1  
cucchiaino da tavola

SALE FINO 1 cucchiaino da tè

LIEVITO IN POLVERE Istantaneo PER  
TORTE SALATE 1 cucchiaino da tè

## COME FARE LE PIADINE PROTEICHE PASSO PASSO

**1** Versa la farina in una **terrina capiente**, poi unisci il lievito istantaneo e il sale.

Aggiungi l'olio extravergine d'oliva e inizia a **impastare con le mani** direttamente all'interno della ciotola, amalgamando gli ingredienti fino a raccogliere tutto il composto.





**2** Non appena l'impasto avrà assorbito tutti i liquidi, trasferiscilo su una spianatoia.

Lavoralo **energicamente a mano per circa 5 minuti**, fino a ottenere un panetto liscio, sodo e non appiccicoso.

Copri il panetto con un canovaccio pulito e lascialo **riposare per 10 minuti** a temperatura ambiente. Questo passaggio è fondamentale per far rilassare il glutine e stendere la sfoglia senza fatica.

Trascorso il tempo di riposo, dividi l'impasto in **4 parti di uguale peso**. Aiutandoti con un

mattarello, stendi ogni porzione su un piano leggermente infarinato.

Continua a stendere fino a formare dei dischi sottili, con uno spessore di circa 2 o 3 millimetri.





**3** Metti a scaldare una **padella antiaderente** sul fuoco. Quando sarà ben calda, adagia la piadina e cuocila a fiamma media per un paio di minuti.

Appena vedi spuntare le **prime bolle in superficie**, girala delicatamente con una spatola e fai dorare anche l'altro lato per un solo minuto.

Toglila dal fuoco e **farciscila subito** come preferisci, quando è ancora caldissima e super flessibile!



## COME SI CONSERVANO LE PIADINE PROTEICHE

Se ti avanzano delle piadine o preferisci prepararle in anticipo per i tuoi pasti della settimana, puoi conservarle facilmente mantenendo intatta la loro incredibile morbidezza.

A temperatura ambiente, inseriscile in un **sacchetto per alimenti ben sigillato** o sotto un canovaccio pulito per un massimo di **24 ore**.

In alternativa, puoi conservarle in **frigorifero per 2-3 giorni** all'interno di un contenitore ermetico. Prima di servirle, ti basterà **scaldarle un minuto per lato** in padella per farle tornare subito elastiche e fragranti.

Se vuoi fare scorta per il futuro, puoi anche **congelarle da cotte**. Separa i dischi posizionando un foglio di carta forno tra l'uno e l'altro e chiudili nei classici sacchetti per il gelo.

Si conserveranno perfettamente per **circa 2 mesi**. Quando deciderai di consumarle, potrai rigenerarle direttamente in padella ben calda per pochissimi minuti, senza alcun bisogno di scongelarle in anticipo.

## CONSIGLI E FARCITURE

Per ottenere una piadina proteica impeccabile, utilizza uno **yogurt greco colato**, meglio se compatto (sia la versione a zero grassi che quella intera vanno benissimo). Se l'impasto dovesse risultare troppo appiccicoso a causa dell'umidità dello yogurt, aggiungi semplicemente un pizzico di farina sulla spianatoia.

Il vero trucco per mantenerle **morbidissime e super flessibili** è coprirle con un canovaccio pulito non appena le togli dalla padella. Il calore trattenuto creerà la giusta umidità, impedendo alla piadina di seccarsi e permettendoti di arrotolarla senza romperla.

Questa base leggera si presta a infinite combinazioni. Ecco alcune idee di **farciture fit e bilanciate** perfette per esaltare la tua ricetta:

**La Classica Fit:** Fesa di tacchino, rucola fresca e un velo di formaggio spalmabile light o fiocchi di latte.

**Al profumo di mare:** Salmone affumicato, fette di avocado maturo e una spruzzata di limone.

**Vegetariana e sfiziosa:** Hummus di ceci, zucchine o melanzane grigliate e pomodori secchi ben sgocciolati.

**Proteica Strong:** Tonno al naturale, uovo sodo a fette e un cucchiaino di yogurt greco aromatizzato all'erba cipollina per una salsa zero grassi.

**Opzione Dolce:** Un velo di burro d'arachidi 100% e fragole o banana a rondelle per una ricarica energetica post-workout.