Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 1300 calorie

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

1348 kcal 94g proteine (28%) 47g grassi (32%) 123g carboidrati (36%) 13g fibre (4%)

Pranzo

625 kcal, 45g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Saltato di maiale e verdure
440 kcal

Cena

725 kcal, 49g proteine, 72g carboidrati netti, 24g grassi

Miscela di riso aromatizzata
287 kcal

Braciole di maiale al chipotle e miele
386 kcal

Okra
1 1/4 tazza- 50 kcal

Giorno 2

1282 kcal 102g proteine (32%) 44g grassi (31%) 99g carboidrati (31%) 20g fibre (6%)

Pranzo

625 kcal, 45g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Saltato di maiale e verdure
440 kcal

Cena

655 kcal, 57g proteine, 48g carboidrati netti, 21g grassi

Insalata mista semplice
203 kcal

Posole messicano
454 kcal

Giorno 3

1306 kcal 108g proteine (33%) 67g grassi (46%) 52g carboidrati (16%) 17g fibre (5%)

Pranzo

635 kcal, 51g proteine, 21g carboidrati netti, 35g grassi

Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal

Insalata di tonno e avocado
436 kcal

Cena

670 kcal, 57g proteine, 31g carboidrati netti, 32g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Ciotola di manzo e carote allo zenzero
573 kcal

Giorno 4

1306 kcal 108g proteine (33%) 67g grassi (46%) 52g carboidrati (16%) 17g fibre (5%)

Pranzo

635 kcal, 51g proteine, 21g carboidrati netti, 35g grassi

Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal

Insalata di tonno e avocado
436 kcal

Cena

670 kcal, 57g proteine, 31g carboidrati netti, 32g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Ciotola di manzo e carote allo zenzero
573 kcal

Giorno 5

1314 kcal 101g proteine (31%) 67g grassi (46%) 57g carboidrati (17%) 19g fibre (6%)

Pranzo

700 kcal, 43g proteine, 44g carboidrati netti, 34g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Wrap con insalata di tonno
1 wrap(i)- 552 kcal

Cena

615 kcal, 58g proteine, 14g carboidrati netti, 34g grassi

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
449 kcal

Giorno 6

1314 kcal 101g proteine (31%) 67g grassi (46%) 57g carboidrati (17%) 19g fibre (6%)

Pranzo

700 kcal, 43g proteine, 44g carboidrati netti, 34g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Wrap con insalata di tonno
1 wrap(i)- 552 kcal

Cena

615 kcal, 58g proteine, 14g carboidrati netti, 34g grassi

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
449 kcal

Giorno 7

1290 kcal 98g proteine (30%) 46g grassi (32%) 106g carboidrati (33%) 15g fibre (5%)

Pranzo

600 kcal, 45g proteine, 58g carboidrati netti, 17g grassi

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch
1 panino(i)- 456 kcal

Verdure miste
1 1/2 tazza(e)- 146 kcal

Cena

690 kcal, 53g proteine, 48g carboidrati netti, 29g grassi

Miscela di riso aromatizzata
143 kcal

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Mais e fagioli lima saltati
179 kcal

Lista della spesa

Altro

- [ ] insalata mista
  9 1/2 tazza (285g)
- [ ] salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
  4 cucchiaio (68g)
- [ ] pomodori stufati con peperoni e spezie
  1/2 lattina (~425 g) (210g)
- [ ] salsa sriracha
  1 cucchiaino (5g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (472g)
- [ ] verdure miste surgelate
  17 oz (487g)
- [ ] okra surgelata
  1 1/4 tazza (140g)
- [ ] cipolla
  1/2 piccolo (35g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  2 testa (1256g)
- [ ] carote
  3 1/2 medio (209g)
- [ ] zenzero fresco
  2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
- [ ] coriandolo fresco
  2 cucchiaio, tritato (6g)
- [ ] sedano crudo
  1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  1/2 lbs (227g)
- [ ] fagioli lima, surgelati
  6 cucchiaio (60g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  6 cucchiaio (51g)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  2/3 tazza (169mL)
- [ ] olio
  2 oz (56mL)
- [ ] maionese
  5 cucchiaio (75mL)
- [ ] condimento ranch
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] olio d'oliva
  11 1/2 g (13mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] sale
  4 g (4g)
- [ ] miscela di spezie chipotle
  1 1/3 cucchiaino (3g)
- [ ] timo, essiccato
  1/4 cucchiaio, foglie (1g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] lonza di maiale disossata
  3/4 lbs (340g)
- [ ] braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
  6 1/4 oz (177g)
- [ ] filetto di maiale, crudo
  1/2 lbs (227g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] miscela di riso aromatizzato
  3/4 sacca (~160 g) (119g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] ghee
  1 1/4 cucchiaino (6g)
- [ ] latte intero
  2 2/3 tazza(e) (641mL)

Dolci

- [ ] miele
  1 1/4 cucchiaino (9g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1 avocado (201g)
- [ ] succo di lime
  5/6 fl oz (25mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  3 2/3 lattina (628g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] carne macinata di manzo (93% magra)
  1 lbs (452g)

Bevande

- [ ] acqua
  1 1/4 tazza (307mL)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  9 1/4 cucchiaio (108g)
- [ ] hominy bianco
  1/2 lattina (440 g) (220g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] salsa di soia (tamari)
  4 cucchiaio (60mL)

Prodotti da forno

- [ ] tortillas di farina
  2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
- [ ] panini per hamburger
  1 panino(i) (51g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  6 cucchiaio, intera (54g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  1 cucchiaino (0mL)
- [ ] salsa barbecue
  2 cucchiaio (34g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  22 oz (618g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1/2 lb (227g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal 2g proteine 5g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal 2g proteine 0g grassi 24g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Saltato di maiale e verdure

440 kcal 41g proteine 18g grassi 22g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2 cucchiaio (34g)
verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
1 pizzico (1g)
olio, diviso
1/4 cucchiaio (4mL)
lonza di maiale disossata, a cubetti
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
4 cucchiaio (68g)
verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio, diviso
1/2 cucchiaio (8mL)
lonza di maiale disossata, a cubetti
3/4 lbs (340g)

1. Scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il maiale a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il maiale e mettere da parte.
2. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
3. Rimettere il maiale nella padella e mescolare.
4. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
5. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del maiale.
6. Servire.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal 10g proteine 11g grassi 16g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

436 kcal 41g proteine 24g grassi 6g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal 6g proteine 5g grassi 11g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaio (17mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
carote, affettato
3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
carote, affettato
3/4 medio (46g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Wrap con insalata di tonno

1 wrap(i) - 552 kcal 37g proteine 29g grassi 33g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

tonno in scatola
5 oz (142g)
maionese
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
10 oz (284g)
maionese
3 cucchiaio (45mL)
pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
sedano crudo, tritato
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto sulla tortilla e arrotola.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

1 panino(i) - 456 kcal 39g proteine 16g grassi 39g carboidrati 1g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

salsa barbecue
2 cucchiaio (34g)
panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
condimento ranch
2 cucchiaino (10mL)
lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. Unisci il pollo e la salsa barbecue in una ciotola. Spalma il condimento ranch sul panino. Copri con il composto di pollo e aggiungi lattuga.
4. Servi.

Verdure miste

1 1/2 tazza(e) - 146 kcal 7g proteine 1g grassi 19g carboidrati 8g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Miscela di riso aromatizzata

287 kcal 8g proteine 1g grassi 58g carboidrati 2g fibre

miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Braciole di maiale al chipotle e miele

386 kcal 38g proteine 23g grassi 8g carboidrati 0g fibre

ghee
1 1/4 cucchiaino (6g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
6 1/4 oz (177g)
miele
1 1/4 cucchiaino (9g)
miscela di spezie chipotle
1/3 cucchiaino (1g)
acqua
2 cucchiaino (9mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe.\r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte.\r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

Okra

1 1/4 tazza - 50 kcal 2g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Dà 1 1/4 tazza porzioni

okra surgelata
1 1/4 tazza (140g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
3. Scola e condisci a piacere. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice

203 kcal 4g proteine 14g grassi 13g carboidrati 3g fibre

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Posole messicano

454 kcal 53g proteine 7g grassi 36g carboidrati 9g fibre

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
miscela di spezie chipotle
1 cucchiaino (2g)
filetto di maiale, crudo, pulito e tagliato a bocconcini
1/2 lbs (227g)
hominy bianco, non scolato
1/2 lattina (440 g) (220g)
pomodori stufati con peperoni e spezie, non scolato
1/2 lattina (~425 g) (210g)

1. Scalda una casseruola grande a fuoco medio-alto. Ungi la padella con spray da cucina.
2. Cospargi il maiale uniformemente con il mix di spezie chipotle.
3. Aggiungi il maiale in padella; cuoci 4 minuti o finché non è rosolato.
4. Mescola hominy, pomodori e 1 tazza d'acqua. Porta a ebollizione; copri, riduci il fuoco e fai sobbollire 20 minuti o finché il maiale non è tenero. Aggiungi il coriandolo (opzionale).
5. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal 4g proteine 3g grassi 7g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Ciotola di manzo e carote allo zenzero

573 kcal 53g proteine 29g grassi 24g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (226g)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
salsa sriracha
4 pizzico (3g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
carote, sminuzzato o affettato finemente
1/2 grande (36g)
zenzero fresco, sbucciato e tritato finemente
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
coriandolo fresco, tritato
1 cucchiaio, tritato (3g)

Per tutti i 2 pasti:

riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1 lbs (452g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
salsa sriracha
1 cucchiaino (5g)
salsa di soia (tamari)
4 cucchiaio (60mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, sminuzzato o affettato finemente
1 grande (72g)
zenzero fresco, sbucciato e tritato finemente
2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaio, tritato (6g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. Nel frattempo in una piccola ciotola mescola la maionese e la sriracha. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi lo zenzero e cuoci per 1 minuto fino a che non è aromatico. Aggiungi il manzo e un po' di sale e pepe. Sgranalo e cuoci fino a doratura, 5-8 minuti.
4. Aggiungi le carote e la salsa di soia e cuoci ancora un paio di minuti fino a quando le carote non si sono ammorbidite e la salsa di soia si è ridotta.
5. Impiatta il riso e aggiungi sopra il composto di manzo e carote. Irrora con la maionese alla sriracha, cospargi con coriandolo e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal 6g proteine 13g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

449 kcal 53g proteine 20g grassi 11g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
4 oz (113g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1/2 lbs (224g)
carote, tagliato a fette sottili
1/2 medio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
aceto di mele
1 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1 lbs (448g)
carote, tagliato a fette sottili
1 medio (61g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Miscela di riso aromatizzata

143 kcal 4g proteine 1g grassi 29g carboidrati 1g fibre

miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal 43g proteine 21g grassi 1g carboidrati 0g fibre

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Mais e fagioli lima saltati

179 kcal 5g proteine 7g grassi 18g carboidrati 4g fibre

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
6 cucchiaio (60g)
chicchi di mais surgelati
6 cucchiaio (51g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.