

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 1300 calorie



Lista della spesa [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

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

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)
- braciola 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)
-

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 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (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 cucchiaino (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 cucchiaino, 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 cucchiaino (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 cucchiaino (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



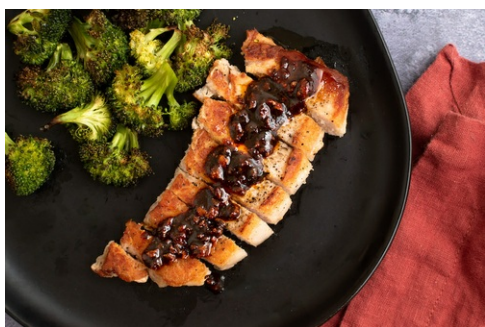
miscela di riso aromatizzato

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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.