

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 1700 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 1728 kcal ● 109g proteine (25%) ● 86g grassi (45%) ● 110g carboidrati (25%) ● 20g fibre (5%)

Pranzo

835 kcal, 54g proteine, 29g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata di tonno e avocado
545 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Cena

895 kcal, 56g proteine, 81g carboidrati netti, 38g grassi



Philly cheesesteak in involtini di lattuga
2 involtino(i) di lattuga- 445 kcal



Kefir
450 kcal

Giorno 2 1723 kcal ● 111g proteine (26%) ● 53g grassi (28%) ● 173g carboidrati (40%) ● 28g fibre (6%)

Pranzo

920 kcal, 52g proteine, 71g carboidrati netti, 42g grassi



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
1 1/2 panino(i)- 555 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Cena

805 kcal, 58g proteine, 102g carboidrati netti, 11g grassi



Mais
185 kcal



Farro
1 tazze, cotte- 370 kcal



Merluzzo alla cajun
8 oz- 249 kcal

Giorno 3 1700 kcal ● 119g proteine (28%) ● 95g grassi (51%) ● 65g carboidrati (15%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

885 kcal, 61g proteine, 48g carboidrati netti, 43g grassi



Uva
58 kcal



Panino con prosciutto, bacon e avocado
1 1/2 panino(i)- 825 kcal

Cena

815 kcal, 58g proteine, 17g carboidrati netti, 52g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Ragù di maiale e funghi
8 oz di maiale- 587 kcal

Giorno 4

1666 kcal ● 128g proteine (31%) ● 64g grassi (34%) ● 127g carboidrati (30%) ● 19g fibre (4%)

Pranzo

885 kcal, 61g proteine, 48g carboidrati netti, 43g grassi



Uva
58 kcal



Panino con prosciutto, bacon e avocado
1 1/2 panino(i)- 825 kcal

Cena

785 kcal, 67g proteine, 79g carboidrati netti, 20g grassi



Coleslaw
49 kcal



Miscela di riso aromatizzata
382 kcal



Filetto di tonno scottato semplice
8 oz- 353 kcal

Giorno 5

1668 kcal ● 131g proteine (32%) ● 65g grassi (35%) ● 113g carboidrati (27%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

820 kcal, 49g proteine, 60g carboidrati netti, 38g grassi



Bagel con roast beef
1 panino(i)- 543 kcal



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 277 kcal

Cena

850 kcal, 82g proteine, 54g carboidrati netti, 27g grassi



Merluzzo arrostito semplice
10 2/3 oz- 396 kcal



Cavolo collard all'aglio
106 kcal



Lenticchie
347 kcal

Giorno 6

1729 kcal ● 121g proteine (28%) ● 90g grassi (47%) ● 79g carboidrati (18%) ● 30g fibre (7%)

Pranzo

870 kcal, 63g proteine, 72g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata mista semplice
170 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
2 panino(i)- 698 kcal

Cena

860 kcal, 59g proteine, 7g carboidrati netti, 60g grassi



Cavolo collard all'aglio
239 kcal



Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Giorno 7

1729 kcal ● 121g proteine (28%) ● 90g grassi (47%) ● 79g carboidrati (18%) ● 30g fibre (7%)

Pranzo

870 kcal, 63g proteine, 72g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata mista semplice
170 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
2 panino(i)- 698 kcal

Cena

860 kcal, 59g proteine, 7g carboidrati netti, 60g grassi



Cavolo collard all'aglio
239 kcal



Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
- mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
- uva
2 tazza (184g)
- limone
1/2 piccolo (29g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (7g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- condimento Cajun
1 cucchiaino (6g)
- cumino macinato
3/8 pizzico (0g)
- senape
1 cucchiaino (5g)

Altro

- insalata mista
10 3/4 tazza (323g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
- farro
1/2 tazza (104g)
- mix per insalata di cavolo
1/8 confezione (400 g) (40g)
- cosce di pollo con pelle
1 1/3 lbs (605g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 lattina (344g)
- merluzzo, crudo
18 2/3 oz (529g)
- bistecche di tonno pinna gialla, crude
1/2 lbs (227g)

Verdure e prodotti vegetali

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)
- kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)
- yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)
- formaggio a fette
3 1/4 oz (91g)
- panna da montare (heavy cream)
5 cucchiaino (72mL)

Grassi e oli

- olio
2 oz (64mL)
- olio d'oliva
1 1/4 oz (39mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
4 oz (113g)

Prodotti da forno

- pane
19 oz (544g)
- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

Bevande

- acqua
6 tazza(e) (1422mL)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
3/4 lbs (340g)
- roast beef affettato
4 oz (113g)

pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (422g)

cipolla
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (90g)

lattuga romana (romaine)
1/8 testa (40g)

peperone
1 piccolo (74g)

chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 mazzo (85g)

funghi
3 oz (91g)

aglio
5 1/2 spicchio(i) (17g)

cavolo collard (cavolo da costa)
29 1/4 oz (832g)

affettati di tacchino
1 lbs (454g)

Prodotti a base di maiale

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)

filetto di maiale, crudo
1/2 lbs (227g)

Zuppe, salse e sughi

brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)

salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (53mL)

Piatti pronti, portate principali e contorni

miscela di riso aromatizzato
2/3 sacca (~160 g) (105g)

Legumi e prodotti a base di legumi

lenticchie crude
1/2 tazza (96g)

hummus
1/2 tazza (120g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



avocado

5/8 avocado (126g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaino (6mL)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

insalata mista

1 1/4 tazza (38g)

tonno in scatola

1 1/4 lattina (215g)

pomodori

5 cucchiaino, tritata (56g)

cipolla, tritato finemente

1/3 piccolo (22g)

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.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 mela(e) porzioni

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i) - 555 kcal ● 42g proteine ● 21g grassi ● 38g carboidrati ● 11g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (4mL)
avocado
3/8 avocado (75g)
pane
3 fetta (96g)
tonno in scatola, scolato
3/4 lattina (129g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 panino(i) - 825 kcal ● 60g proteine ● 43g grassi ● 39g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta (96g)
formaggio a fette
1 1/2 fetta (20 g ciasc.) (32g)
affettati di prosciutto
6 oz (170g)
bacon cotto
3 fetta(e) (30g)
avocado, a fette
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta (192g)
formaggio a fette
3 fetta (20 g ciasc.) (63g)
affettati di prosciutto
3/4 lbs (340g)
bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
avocado, a fette
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Assembla il panino secondo i tuoi gusti: aggiungi le verdure che preferisci.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Bagel con roast beef

1 panino(i) - 543 kcal ● 40g proteine ● 16g grassi ● 56g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

lattuga romana (romaine)

1 foglia esterna (28g)

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

roast beef affettato

4 oz (113g)

senape

1 cucchiaino (5g)

formaggio a fette

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

pomodori, a dadini

1/2 pomodoro serpente (31g)

1. Prepara il panino secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle

5 cucchiaio, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 3/4 tazza (113g)

condimento per insalata

1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

7 1/2 tazza (225g)

condimento per insalata

1/2 tazza (113mL)

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

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

2 panino(i) - 698 kcal ● 59g proteine ● 18g grassi ● 61g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

affettati di tacchino

1/2 lbs (227g)

pane

4 fetta(e) (128g)

hummus

4 cucchiaio (60g)

pomodori

4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

insalata mista

1 tazza (30g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di tacchino

1 lbs (454g)

pane

8 fetta(e) (256g)

hummus

1/2 tazza (120g)

pomodori

8 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (216g)

insalata mista

2 tazza (60g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e servi.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Philly cheesesteak in involtini di lattuga

2 involtino(i) di lattuga - 445 kcal ● 32g proteine ● 31g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 involtino(i) di lattuga porzioni

lattuga romana (romaine)

2 foglia interna (12g)

formaggio provolone

1 fetta(e) (28g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

peperone, tagliato a strisce

1 piccolo (74g)

cipolla, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

sirloin crudo, tagliato a strisce

4 oz (113g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la carne e cuoci fino a quando sarà dorata e completamente cotta, circa 5-10 minuti. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte.
2. Aggiungi cipolle e peperoni nella padella con i succhi rimasti e friggi fino a quando le verdure saranno tenere, circa 10 minuti.
3. Scola eventuale liquido rimanente e rimetti la carne nella padella. Aggiungi il formaggio e mescola fino a quando si sarà sciolto. Condisci con condimento italiano e sale/pepe a piacere.
4. Distribuisci il composto di carne nelle foglie di lattuga e servi.

Kefir

450 kcal ● 24g proteine ● 7g grassi ● 74g carboidrati ● 0g fibre



kefir aromatizzato

3 tazza (720mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mais

185 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Farro

1 tazze, cotte - 370 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 66g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 tazze, cotte porzioni

farro
1/2 tazza (104g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.

Merluzzo alla cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)
condimento Cajun
2 2/3 cucchiaino (6g)
olio
1/2 cucchiaino (7mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
 2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
 3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
 4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Ragù di maiale e funghi

8 oz di maiale - 587 kcal ● 54g proteine ● 37g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Dà 8 oz di maiale porzioni

filetto di maiale, crudo

1/2 lbs (227g)

brodo vegetale

1/3 tazza(e) (mL)

panna da montare (heavy cream)

5 cucchiaio (72mL)

olio

1 cucchiaino (6mL)

pomodori, tagliato a metà

3/8 pinta, pomodorini (119g)

funghi, affettato

3 oz (91g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Taglia il maiale a medaglioni spessi circa 2,5 cm e aggiungili alla padella. Quando saranno dorati su entrambi i lati e completamente cotti, rimuovi il maiale e mettilo da parte.
2. Aggiungi i funghi nella padella e saltali per circa 5 minuti. Aggiungi i pomodori e cuoci per altri 2 minuti.
3. Aggiungi la panna e il brodo e fai sobbollire per 4-8 minuti finché non si sarà leggermente ridotto e la salsa risulterà più densa. Aggiusta di sale e pepe a piacere.
4. Reinserisci il maiale nella padella e riscalda fino a completo riscaldamento. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Coleslaw

49 kcal ● 0g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



mix per insalata di cavolo
1/8 confezione (400 g) (40g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
cumino macinato
3/8 pizzico (0g)
sale
3/8 pizzico (0g)
aglio, tritato
1/8 spicchio (0g)

1. Preparare il condimento sbattendo insieme olio, succo di limone, aglio, cumino e sale in una ciotola piccola.
2. Al momento di servire, mescolare il coleslaw con il condimento e servire.

Miscela di riso aromatizzata

382 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 77g carboidrati ● 3g fibre



miscela di riso aromatizzato
2/3 sacca (~160 g) (105g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Filetto di tonno scottato semplice

8 oz - 353 kcal ● 55g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

bistecche di tonno pinna gialla, crude

1/2 lbs (227g)

1. Strofina entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
 2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
 3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
 4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
 5. Taglia il tonno controfibra per servire.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Merluzzo arrostito semplice

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
merluzzo, crudo
2/3 lbs (302g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Cavolo collard all'aglio

106 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
1/3 lbs (151g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

1 3/4 cucchiaio (27mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

1/4 tazza (53mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 1/3 lbs (605g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
 2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
 4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
 5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
 6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
 7. Servi.
-