

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 2900 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 2861 kcal ● 300g proteine (42%) ● 129g grassi (41%) ● 93g carboidrati (13%) ● 31g fibre (4%)

Pranzo

1405 kcal, 99g proteine, 71g carboidrati netti, 74g grassi



Pane all'aglio semplice
5 fetta(e)- 573 kcal



Insalata di slaw con pollo alla Buffalo
830 kcal

Cena

1460 kcal, 201g proteine, 23g carboidrati netti, 56g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
30 oz- 1110 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
347 kcal

Giorno 2 2861 kcal ● 300g proteine (42%) ● 129g grassi (41%) ● 93g carboidrati (13%) ● 31g fibre (4%)

Pranzo

1405 kcal, 99g proteine, 71g carboidrati netti, 74g grassi



Pane all'aglio semplice
5 fetta(e)- 573 kcal



Insalata di slaw con pollo alla Buffalo
830 kcal

Cena

1460 kcal, 201g proteine, 23g carboidrati netti, 56g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
30 oz- 1110 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
347 kcal

Giorno 3 2858 kcal ● 321g proteine (45%) ● 122g grassi (38%) ● 79g carboidrati (11%) ● 42g fibre (6%)

Pranzo

1400 kcal, 126g proteine, 75g carboidrati netti, 50g grassi



Patatine di patata dolce
397 kcal



Petto di pollo marinato
16 oz- 565 kcal



Cavolo collard all'aglio
438 kcal

Cena

1455 kcal, 195g proteine, 4g carboidrati netti, 71g grassi



Broccoli al burro
2 tazza(e)- 267 kcal



Petto di pollo base
30 oz- 1190 kcal

Giorno 4

2826 kcal ● 258g proteine (37%) ● 116g grassi (37%) ● 142g carboidrati (20%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1400 kcal, 126g proteine, 75g carboidrati netti, 50g grassi



Patatine di patata dolce
397 kcal



Petto di pollo marinato
16 oz- 565 kcal



Cavolo collard all'aglio
438 kcal

Cena

1425 kcal, 132g proteine, 67g carboidrati netti, 66g grassi



Pollo al ranch
20 oz- 1151 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal

Giorno 5

2917 kcal ● 238g proteine (33%) ● 154g grassi (47%) ● 98g carboidrati (13%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1490 kcal, 107g proteine, 31g carboidrati netti, 88g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
5 mezzo peperone(i)- 1139 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
352 kcal

Cena

1425 kcal, 132g proteine, 67g carboidrati netti, 66g grassi



Pollo al ranch
20 oz- 1151 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal

Giorno 6

2894 kcal ● 183g proteine (25%) ● 170g grassi (53%) ● 112g carboidrati (16%) ● 45g fibre (6%)

Pranzo

1490 kcal, 104g proteine, 98g carboidrati netti, 63g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 443 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
3 panino(i)- 1047 kcal

Cena

1405 kcal, 78g proteine, 14g carboidrati netti, 108g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal



Cosce di pollo Buffalo
16 oz- 934 kcal

Giorno 7

2894 kcal ● 183g proteine (25%) ● 170g grassi (53%) ● 112g carboidrati (16%) ● 45g fibre (6%)

Pranzo

1490 kcal, 104g proteine, 98g carboidrati netti, 63g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 443 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
3 panino(i)- 1047 kcal

Cena

1405 kcal, 78g proteine, 14g carboidrati netti, 108g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal



Cosce di pollo Buffalo
16 oz- 934 kcal

Prodotti da forno

- pane
1 1/2 lbs (704g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
2/3 stecca (73g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1/3 oz (9g)
- pepe al limone
1/4 tazza (26g)
- sale
1 oz (26g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)
- paprika
1/4 cucchiaino (2g)

Grassi e oli

- olio
1/3 lbs (159mL)
- condimento ranch
1 tazza (270mL)
- olio d'oliva
1/2 tazza (116mL)
- salsa per marinare
1 tazza (240mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
13 1/4 cucchiaino (199mL)

Altro

- mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
- preparato per condimento ranch
1 1/4 bustina (30 g) (35g)
- insalata mista
3 tazza (90g)
- cosce di pollo con pelle
2 lbs (907g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
11 1/2 lbs (5216g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (737g)
- cavolini di Bruxelles
1 1/2 lbs (680g)
- patate dolci
6 1/4 patata dolce, 12,5 cm (1311g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 3/4 lbs (1247g)
- aglio
8 1/4 spicchio(i) (25g)
- broccoli surgelati
2 tazza (182g)
- peperone
2 1/2 grande (410g)
- cipolla
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (126g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 avocado (804g)
- succo di lime
3 fl oz (95mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 tazza, intera (143g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
1 1/2 lbs (680g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
3/4 tazza (180g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane all'aglio semplice

5 fetta(e) - 573 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 60g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pane
5 fetta (160g)
burro
5 cucchiaino (23g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
10 fetta (320g)
burro
1/4 tazza (45g)
aglio in polvere
5 pizzico (3g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

Insalata di slaw con pollo alla Buffalo

830 kcal ● 79g proteine ● 50g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (15mL)
condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (60mL)
mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (30mL)
condimento ranch
1/2 tazza (120mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)

1. Condisci il pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio.
3. Aggiungi il pollo e cuoci per 5–6 minuti per lato, o fino a quando è completamente cotto e non è più rosa al centro. Metti da parte il pollo per farlo raffreddare leggermente, poi taglialo a pezzi. Mescola il pollo con la salsa piccante.
4. Servi sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
5. Suggerimento per il meal prep: conserva il pollo e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutti i componenti solo prima di servire per mantenere lo slaw croccante.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Patatine di patata dolce

397 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 59g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
paprika
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, pelato
3/4 lbs (341g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
paprika
1/4 cucchiaio (2g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, pelato
1 1/2 lbs (681g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Petto di pollo marinato

16 oz - 565 kcal ● 101g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
salsa per marinare
1 tazza (240mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Cavolo collard all'aglio

438 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
22 oz (624g)
olio
4 cucchiaino (21mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 3/4 lbs (1247g)
olio
2 3/4 cucchiaio (41mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
aglio, tritato
8 1/4 spicchio(i) (25g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

5 mezzo peperone(i) - 1139 kcal ● 102g proteine ● 61g grassi ● 21g carboidrati ● 25g fibre



Dà 5 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

1 1/4 avocado (251g)

succo di lime

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/3 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/3 cucchiaino (0g)

peperone

2 1/2 grande (410g)

cipolla

5/8 piccolo (44g)

tonno in scatola, scolato

2 1/2 lattina (430g)

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. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



cipolla

1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaino (23mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

aglio in polvere

3 pizzico (1g)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

3/4 avocado (151g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1 tazza, intera (143g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

3 panino(i) - 1047 kcal ● 89g proteine ● 27g grassi ● 92g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

affettati di tacchino
3/4 lbs (340g)
pane
6 fetta(e) (192g)
hummus
6 cucchiaio (90g)
pomodori
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di tacchino
1 1/2 lbs (680g)
pane
12 fetta(e) (384g)
hummus
3/4 tazza (180g)
pomodori
12 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (324g)
insalata mista
3 tazza (90g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

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 e giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

30 oz - 1110 kcal ● 191g proteine ● 35g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
30 oz (840g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (14mL)
pepe al limone
2 cucchiaio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 3/4 lbs (1680g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (28mL)
pepe al limone
1/4 tazza (26g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
 2. IN PADELLA
 3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
 4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 5. AL FORNO
 6. Preriscalda il forno a 400 °F.
 7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
 8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
 9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
 10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
 11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
 12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.
-

Cavoletti di Bruxelles arrosto

347 kcal ● 10g proteine ● 20g grassi ● 18g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
3/4 lbs (340g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
1 1/2 lbs (680g)
olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Broccoli al burro

2 tazza(e) - 267 kcal ● 6g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaio (28g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Petto di pollo base

30 oz - 1190 kcal ● 189g proteine ● 48g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 30 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

30 oz (840g)

olio

2 cucchiaio (28mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
 2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
 4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
 5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pollo al ranch

20 oz - 1151 kcal ● 127g proteine ● 66g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch
5 cucchiaio (75mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
preparato per condimento ranch
5/8 bustina (30 g) (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
10 cucchiaio (150mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1120g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
preparato per condimento ranch
1 1/4 bustina (30 g) (35g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal ● 6g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 avocado (201g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(123g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

4 cucchiaio, tritato (60g)

succo di lime

4 cucchiaio (60mL)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

aglio in polvere

1 cucchiaino (3g)

sale

1 cucchiaino (6g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

avocado, a cubetti

2 avocado (402g)

pomodori, a dadini

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cosce di pollo Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteine ● 71g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaio (40mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (80mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
2 lbs (907g)

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.
-