

Dieta - Menù dieta paleo per digiuno intermittente da 1900 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 1919 kcal ● 173g proteine (36%) ● 94g grassi (44%) ● 68g carboidrati (14%) ● 28g fibre (6%)

Pranzo

935 kcal, 81g proteine, 55g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 1/2 patata dolce- 464 kcal

Cena

980 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 54g grassi



Insalata di tonno e avocado
982 kcal

Giorno 2 1858 kcal ● 145g proteine (31%) ● 88g grassi (42%) ● 94g carboidrati (20%) ● 28g fibre (6%)

Pranzo

935 kcal, 81g proteine, 55g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 1/2 patata dolce- 464 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteine, 39g carboidrati netti, 48g grassi



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



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
477 kcal

Giorno 3 1948 kcal ● 162g proteine (33%) ● 98g grassi (45%) ● 66g carboidrati (14%) ● 39g fibre (8%)

Pranzo

1000 kcal, 86g proteine, 16g carboidrati netti, 56g grassi



Insalata di pollo e avocado
1001 kcal

Cena

945 kcal, 76g proteine, 50g carboidrati netti, 42g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
10 oz- 370 kcal



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
368 kcal

Giorno 4

1860 kcal ● 181g proteine (39%) ● 70g grassi (34%) ● 101g carboidrati (22%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

915 kcal, 105g proteine, 51g carboidrati netti, 28g grassi



Petto di pollo marinato
16 oz- 565 kcal



Spicchi di patata dolce
347 kcal

Cena

945 kcal, 76g proteine, 50g carboidrati netti, 42g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
10 oz- 370 kcal



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
368 kcal

Giorno 5

1878 kcal ● 154g proteine (33%) ● 75g grassi (36%) ● 126g carboidrati (27%) ● 22g fibre (5%)

Pranzo

915 kcal, 105g proteine, 51g carboidrati netti, 28g grassi



Petto di pollo marinato
16 oz- 565 kcal



Spicchi di patata dolce
347 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteine, 75g carboidrati netti, 47g grassi



Cosce di pollo paleo con funghi
6 oz- 600 kcal



Purè di patate dolci
366 kcal

Giorno 6

1867 kcal ● 203g proteine (44%) ● 78g grassi (38%) ● 67g carboidrati (14%) ● 22g fibre (5%)

Pranzo

945 kcal, 101g proteine, 33g carboidrati netti, 41g grassi



Peperoni ripieni al taco (paleo)
4 peperone ripieno(i)- 854 kcal



Riso di cavolfiore
1 1/2 tazza(e)- 91 kcal

Cena

925 kcal, 102g proteine, 34g carboidrati netti, 37g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
15 oz- 749 kcal



Spicchi di patata dolce
174 kcal

Giorno 7

1867 kcal ● 203g proteine (44%) ● 78g grassi (38%) ● 67g carboidrati (14%) ● 22g fibre (5%)

Pranzo

945 kcal, 101g proteine, 33g carboidrati netti, 41g grassi



Peperoni ripieni al taco (paleo)
4 peperone ripieno(i)- 854 kcal



Riso di cavolfiore
1 1/2 tazza(e)- 91 kcal

Cena

925 kcal, 102g proteine, 34g carboidrati netti, 37g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
15 oz- 749 kcal



Spicchi di patata dolce
174 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (427g)
- succo di lime
2 cucchiaio (31mL)
- olive verdi
30 grande (132g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 oz (32g)
- pepe nero
1/4 oz (8g)
- paprika
1/2 cucchiaino (1g)
- pepe al limone
1 1/4 cucchiaio (9g)
- rosmarino, essiccato
3 1/2 cucchiaino (4g)
- peperoncino in polvere
5 cucchiaino (14g)
- basilico fresco
30 foglie (15g)
- miscela per taco
4 cucchiaino (11g)

Altro

- insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
- cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 1/4 lattina (387g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (611g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (59g)
- patate dolci
12 patata dolce, 12,5 cm (2555g)
- broccoli surgelati
1 1/2 lbs (664g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 lbs (3514g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (91mL)
- olio
1/4 lbs (138mL)
- olio d'oliva
4 oz (130mL)
- salsa per marinare
1 tazza (240mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

Bevande

- acqua
1/4 tazza(e) (59mL)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
2 lbs (907g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
1 tazza (256g)

- cavolini di Bruxelles**
10 germogli (190g)
 - funghi**
4 oz (113g)
 - peperone**
8 piccolo (592g)
 - purea di pomodoro**
1 tazza (250g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (90mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Medaglioni di patata dolce

1 1/2 patata dolce - 464 kcal ● 5g proteine ● 21g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
patate dolci, affettato
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaio (45mL)
patate dolci, affettato
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di pollo e avocado

1001 kcal ● 86g proteine ● 56g grassi ● 16g carboidrati ● 21g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

cipolla

2 cucchiaio, tritato (20g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

olio

4 cucchiaino (20mL)

cavolini di Bruxelles

10 germogli (190g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
 2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
 3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
 4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (8g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Peperoni ripieni al taco (paleo)

4 peperone ripieno(i) - 854 kcal ● 100g proteine ● 34g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

peperone
4 piccolo (296g)
miscela per taco
2 cucchiaino (6g)
purea di pomodoro
1/2 tazza (125g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1 lbs (454g)
salsa verde
1/2 tazza (128g)

Per tutti i 2 pasti:

peperone
8 piccolo (592g)
miscela per taco
4 cucchiaino (11g)
purea di pomodoro
1 tazza (250g)
carne macinata di manzo (93% magra)
2 lbs (907g)
salsa verde
1 tazza (256g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nTaglia le calotte dei peperoni ed elimina i semi. Metti da parte.\r\nIn una padella grande, rosola la carne macinata con sale e pepe per 8-10 minuti.\r\nAggiungi la passata di pomodoro, il condimento per taco e circa metà della salsa verde. Fai sobbollire per 2-4 minuti e poi spegni il fuoco.\r\nRiempi i peperoni con il composto di taco. Cuoci in forno per 20 minuti finché i peperoni sono teneri. \r\nCompleta con la restante salsa verde e servi.

Riso di cavolfiore

1 1/2 tazza(e) - 91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
olio
1 cucchiaino (15mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di tonno e avocado

982 kcal ● 91g proteine ● 54g grassi ● 13g carboidrati ● 19g fibre



avocado

1 avocado (226g)

succo di lime

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

tonno in scatola

2 1/4 lattina (387g)

pomodori

1/2 tazza, tritata (101g)

cipolla, tritato finemente

1/2 piccolo (39g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mandorle tostate

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

477 kcal ● 49g proteine ● 13g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



broccoli surgelati

3/8 confezione (118g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

paprika

1/2 cucchiaino (1g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo, tagliato a cubetti della
grandezza di un boccone**

6 2/3 oz (187g)

**patate dolci, tagliato a cubetti della
grandezza di un boccone**

5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
 2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
 3. Prendi metà del composto e ricopri le patate dolci.
 4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
 5. Nel frattempo, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
 6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
 7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al limone e pepe

10 oz - 370 kcal ● 64g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
pepe al limone
2 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)
pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (9g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Patate dolci arrosto al rosmarino

368 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 43g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (17mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

1 3/4 cucchiaino (2g)

patate dolci, tagliato a cubetti da 1"

1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

2 1/3 cucchiaio (35mL)

sale

1 cucchiaino (7g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (3g)

rosmarino, essiccato

3 1/2 cucchiaino (4g)

patate dolci, tagliato a cubetti da 1"

2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cosce di pollo paleo con funghi

6 oz - 600 kcal ● 42g proteine ● 46g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

pepe nero

1 pizzico (0g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

sale

1 pizzico (0g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di

pollice

4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci finché non è dorato, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il fuoco a alto; cuoci mescolando i funghi occasionalmente finché non si riducono leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura per 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con alluminio; tienili da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché non si formano dei residui dorati sul fondo della padella, circa 5 minuti. Versa l'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i residui dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si è ridotta della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola i succhi raccolti dal pollo nella padella.
8. Condisci con sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.
Una 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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo al forno con pomodori e olive

15 oz - 749 kcal ● 100g proteine ● 31g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
15 pomodorini (255g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
5 pizzico (4g)
olive verdi
15 grande (66g)
pepe nero
5 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
15 oz (425g)
basilico fresco, sminuzzato
15 foglie (8g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
30 pomodorini (510g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
olive verdi
30 grande (132g)
pepe nero
1 1/4 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
5 cucchiaino (14g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
30 oz (851g)
basilico fresco, sminuzzato
30 foglie (15g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

