

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2600 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

2562 kcal ● 177g proteine (28%) ● 188g grassi (66%) ● 29g carboidrati (5%) ● 13g fibre (2%)

Pranzo

1265 kcal, 68g proteine, 14g carboidrati netti, 102g grassi



Cosce di pollo Buffalo

13 1/3 oz- 778 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

489 kcal

Cena

1295 kcal, 110g proteine, 15g carboidrati netti, 86g grassi



Petti di pollo alla Caesar

14 2/3 oz- 842 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

454 kcal

Giorno 2

2607 kcal ● 174g proteine (27%) ● 192g grassi (66%) ● 29g carboidrati (4%) ● 17g fibre (3%)

Pranzo

1265 kcal, 68g proteine, 14g carboidrati netti, 102g grassi



Cosce di pollo Buffalo

13 1/3 oz- 778 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

489 kcal

Cena

1340 kcal, 107g proteine, 16g carboidrati netti, 90g grassi



Insalata Buffalo con pollo

791 kcal



Noci pecan

3/4 tazza- 549 kcal

Giorno 3

2607 kcal ● 265g proteine (41%) ● 152g grassi (53%) ● 29g carboidrati (4%) ● 16g fibre (2%)

Pranzo

1265 kcal, 158g proteine, 13g carboidrati netti, 62g grassi



"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro

379 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

24 oz- 888 kcal

Cena

1340 kcal, 107g proteine, 16g carboidrati netti, 90g grassi



Insalata Buffalo con pollo

791 kcal



Noci pecan

3/4 tazza- 549 kcal

Giorno 4

2581 kcal ● 317g proteine (49%) ● 130g grassi (45%) ● 25g carboidrati (4%) ● 11g fibre (2%)

Pranzo

1265 kcal, 158g proteine, 13g carboidrati netti, 62g grassi



"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro
379 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
24 oz- 888 kcal

Cena

1315 kcal, 159g proteine, 12g carboidrati netti, 68g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio
367 kcal



Petto di pollo al balsamico
24 oz- 947 kcal

Giorno 5

2627 kcal ● 235g proteine (36%) ● 161g grassi (55%) ● 25g carboidrati (4%) ● 33g fibre (5%)

Pranzo

1315 kcal, 76g proteine, 13g carboidrati netti, 93g grassi



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



Involentino di lattuga con roast beef e avocado
3 wrap(i)- 947 kcal

Cena

1315 kcal, 159g proteine, 12g carboidrati netti, 68g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio
367 kcal



Petto di pollo al balsamico
24 oz- 947 kcal

Giorno 6

2577 kcal ● 250g proteine (39%) ● 166g grassi (58%) ● 13g carboidrati (2%) ● 9g fibre (1%)

Pranzo

1300 kcal, 170g proteine, 4g carboidrati netti, 65g grassi



Broccoli al burro
2 tazza(e)- 267 kcal



Petto di pollo base
26 oz- 1032 kcal

Cena

1280 kcal, 80g proteine, 10g carboidrati netti, 101g grassi



Cosce di pollo con funghi
9 oz- 886 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio
393 kcal

Giorno 7

2577 kcal ● 250g proteine (39%) ● 166g grassi (58%) ● 13g carboidrati (2%) ● 9g fibre (1%)

Pranzo

1300 kcal, 170g proteine, 4g carboidrati netti, 65g grassi



Broccoli al burro
2 tazza(e)- 267 kcal



Petto di pollo base
26 oz- 1032 kcal

Cena

1280 kcal, 80g proteine, 10g carboidrati netti, 101g grassi



Cosce di pollo con funghi
9 oz- 886 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio
393 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
12 lbs (5333g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)

Grassi e oli

- condimento Caesar
1/4 tazza (54g)
- olio d'oliva
1 1/3 tazza (285mL)
- olio
3 oz (90mL)
- maionese
5 cucchiaino (75mL)
- vinaigrette balsamica
3/4 tazza (180mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano
1/2 tazza (38g)
- yogurt greco scremato, naturale
13 1/4 cucchiaino (233g)
- burro
1/2 tazza (121g)
- panna da montare (heavy cream)
6 cucchiaino (91mL)
- formaggio
1 tazza, grattugiata (127g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
14 1/2 medio (2842g)
- aglio
6 3/4 spicchio (20g)
- cipolla
13 1/4 cucchiaino, tritata (133g)
- sedano crudo
3 1/3 gambo piccolo (12,5 cm) (57g)
- cavolfiore
3 tazza, tritata (321g)
- lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
- pomodori
1 1/2 pomodoro serpente (93g)
- funghi
3/4 lbs (340g)
- broccoli surgelati
4 tazza (364g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
7 1/3 fl oz (217mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
2 1/4 g (2g)
- pepe al limone
3 cucchiaino (21g)
- senape
1 cucchiaino (15g)

Altro

- cosce di pollo con pelle
1 2/3 lbs (756g)
- insalata mista
3 1/3 tazza (100g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
2 tazza, metà (198g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
3/4 lbs (340g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/2 avocado (302g)

Bevande

- acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteine ● 59g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 1/4 cucchiaio (33mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
13 1/3 oz (378g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (67mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 2/3 lbs (756g)

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

489 kcal ● 8g proteine ● 42g grassi ● 13g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
zucchine
3 medio (588g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
6 cucchiaio (90mL)
zucchine
6 medio (1176g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro

379 kcal ● 6g proteine ● 34g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale

3 pizzico (2g)

burro

1 1/2 cucchiaino (21g)

cavolfiore

1 1/2 tazza, tritata (161g)

panna da montare (heavy cream)

3 cucchiaino (45mL)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

aglio, tritato finemente

3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

sale

1/4 cucchiaino (5g)

burro

3 cucchiaino (43g)

cavolfiore

3 tazza, tritata (321g)

panna da montare (heavy cream)

6 cucchiaino (90mL)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio (5g)

1. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Quando è morbido, schiaccia e mescola con una forchetta.
4. Servi.

Petto di pollo al limone e pepe

24 oz - 888 kcal ● 152g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

pepe al limone

1 1/2 cucchiaino (10g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1344g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

pepe al limone

3 cucchiaino (21g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con roast beef e avocado

3 wrap(i) - 947 kcal ● 72g proteine ● 58g grassi ● 11g carboidrati ● 24g fibre



Dà 3 wrap(i) porzioni

lattuga romana (romaine)

3 foglia esterna (84g)

senape

1 cucchiaio (15g)

roast beef affettato

3/4 lbs (340g)

pomodori, a dadini

1 1/2 pomodoro serpente (93g)

avocado, a fette

1 1/2 avocado (302g)

1. Prepara l'involto secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli al burro

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



Per singolo pasto:

sale

1 pizzico (0g)

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

burro

2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

sale

2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

4 tazza (364g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

burro

4 cucchiaio (57g)

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

26 oz - 1032 kcal ● 164g proteine ● 42g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
26 oz (728g)
olio
5 cucchiaino (24mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/4 lbs (1456g)
olio
3 1/4 cucchiaino (49mL)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petti di pollo alla Caesar

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g proteine ● 47g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 2/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
14 2/3 oz (416g)
condimento Caesar
1/4 tazza (54g)
formaggio parmigiano
1/4 tazza (18g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

454 kcal ● 10g proteine ● 39g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



zucchine
2 1/2 medio (490g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (38mL)
formaggio parmigiano
2 1/2 cucchiaino (13g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata Buffalo con pollo

791 kcal ● 100g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 2/3 tazza (50g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
13 1/3 oz (378g)
yogurt greco scremato, naturale
6 2/3 cucchiaino (117g)
salsa Frank's Red Hot
5 cucchiaino (75mL)
maionese
2 1/2 cucchiaino (38mL)
cipolla, tritato
6 2/3 cucchiaino, tritata (67g)
sedano crudo, tritato
1 2/3 gambo piccolo (12,5 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 1/3 tazza (100g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 2/3 lbs (756g)
yogurt greco scremato, naturale
13 1/3 cucchiaino (233g)
salsa Frank's Red Hot
10 cucchiaino (150mL)
maionese
5 cucchiaino (75mL)
cipolla, tritato
13 1/3 cucchiaino, tritata (133g)
sedano crudo, tritato
3 1/3 gambo piccolo (12,5 cm) (57g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare.
Una volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.
Mescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.
Servi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.
Nota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

Noci pecan

3/4 tazza - 549 kcal ● 7g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Spaghetti di zucchine all'aglio

367 kcal ● 6g proteine ● 32g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 1/4 cucchiaino (34mL)
zucchine
2 1/4 medio (441g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/4 tazza (68mL)
zucchine
4 1/2 medio (882g)
aglio, tritato finemente
2 1/4 spicchio (7g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Petto di pollo al balsamico

24 oz - 947 kcal ● 153g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (680g)

vinaigrette balsamica

6 cucchiaino (90mL)

olio

1 cucchiaino (15mL)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1361g)

vinaigrette balsamica

3/4 tazza (180mL)

olio

2 cucchiaino (30mL)

miscela di erbe italiane

1/2 cucchiaino (5g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo con funghi

9 oz - 886 kcal ● 63g proteine ● 68g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
burro
3/4 cucchiaino (11g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
sale
3 pizzico (1g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
3/4 lbs (340g)

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 fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 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 un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Spaghetti di zucchine al formaggio

393 kcal ● 17g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
3/4 medio (147g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
formaggio parmigiano
3/4 cucchiaino (4g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (64g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 1/2 medio (294g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaino (8g)
formaggio
1 tazza, grattugiata (127g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e riscalda fino a scioglimento.
3. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

