

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2800 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 2828 kcal ● 254g proteine (36%) ● 190g grassi (61%) ● 15g carboidrati (2%) ● 9g fibre (1%)

Pranzo

1425 kcal, 135g proteine, 14g carboidrati netti, 88g grassi



Noci di macadamia

435 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

989 kcal

Cena

1405 kcal, 120g proteine, 1g carboidrati netti, 102g grassi



Pollo fritto low carb

24 oz- 1404 kcal

Giorno 2 2765 kcal ● 203g proteine (29%) ● 181g grassi (59%) ● 35g carboidrati (5%) ● 47g fibre (7%)

Pranzo

1425 kcal, 135g proteine, 14g carboidrati netti, 88g grassi



Noci di macadamia

435 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

989 kcal

Cena

1340 kcal, 69g proteine, 20g carboidrati netti, 93g grassi



Bistecca al pepe

8 oncia (once)- 704 kcal



Cavolo collard all'aglio

637 kcal

Giorno 3 2794 kcal ● 143g proteine (20%) ● 229g grassi (74%) ● 17g carboidrati (2%) ● 23g fibre (3%)

Pranzo

1365 kcal, 49g proteine, 7g carboidrati netti, 122g grassi



BLT con bun di lattuga

4 panino(i)- 1037 kcal



Noci di macadamia

326 kcal

Cena

1430 kcal, 94g proteine, 9g carboidrati netti, 107g grassi



Macinato di cavolfiore e spinaci

3 1/2 tazza(e)- 249 kcal



Cosce di pollo con funghi

12 oz- 1182 kcal

Giorno 4

2769 kcal ● 157g proteine (23%) ● 216g grassi (70%) ● 31g carboidrati (4%) ● 19g fibre (3%)

Pranzo

1365 kcal, 49g proteine, 7g carboidrati netti, 122g grassi



BLT con bun di lattuga
4 panino(i)- 1037 kcal



Noci di macadamia
326 kcal

Cena

1405 kcal, 109g proteine, 24g carboidrati netti, 93g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 345 kcal



Insalata semplice di sardine
1061 kcal

Giorno 5

2754 kcal ● 140g proteine (20%) ● 225g grassi (74%) ● 27g carboidrati (4%) ● 15g fibre (2%)

Pranzo

1385 kcal, 38g proteine, 12g carboidrati netti, 129g grassi



Noci di macadamia
653 kcal



Involtini di salmone affumicato
8 3/4 oz- 735 kcal

Cena

1365 kcal, 102g proteine, 15g carboidrati netti, 97g grassi



Cosce di pollo al limone e olive
15 oz- 1096 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
272 kcal

Giorno 6

2772 kcal ● 220g proteine (32%) ● 195g grassi (63%) ● 24g carboidrati (3%) ● 10g fibre (1%)

Pranzo

1405 kcal, 118g proteine, 9g carboidrati netti, 98g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio
655 kcal



Hamburger di tacchino semplice
4 hamburger(i)- 750 kcal

Cena

1365 kcal, 102g proteine, 15g carboidrati netti, 97g grassi



Cosce di pollo al limone e olive
15 oz- 1096 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
272 kcal

Giorno 7

2758 kcal ● 307g proteine (45%) ● 160g grassi (52%) ● 16g carboidrati (2%) ● 6g fibre (1%)

Pranzo

1405 kcal, 118g proteine, 9g carboidrati netti, 98g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio
655 kcal



Hamburger di tacchino semplice
4 hamburger(i)- 750 kcal

Cena

1355 kcal, 189g proteine, 7g carboidrati netti, 62g grassi



Petto di pollo al balsamico
28 oz- 1105 kcal



Broccoli con salsa al formaggio
1 tazza(e)- 248 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
10 oz (284g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
14 3/4 tazza(e) (443g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
- aglio
15 spicchio(i) (45g)
- lattuga iceberg
16 fetta(e) (560g)
- pomodori
16 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (320g)
- sottaceti
8 spiedino (280g)
- funghi
1/2 lbs (227g)
- zucchine
6 medio (1143g)
- broccoli surgelati
1 tazza (91g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (115mL)
- condimento per insalata
9 3/4 cucchiaino (146mL)
- maionese
1/2 tazza (120mL)
- olio d'oliva
1/2 tazza (127mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 tazza (106mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 lbs (1899g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
7 coscia(e) (1190g)
- tacchino macinato, crudo
2 lbs (907g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Altro

- cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
3/4 oz (21g)
- cavolfiore "riso" surgelato
3 1/2 tazza, surgelata (371g)
- insalata mista
6 tazza (180g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
6 cucchiaino (90mL)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (3g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
2 cucchiaino (28g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
5 oz (142g)
- formaggio parmigiano
2 1/2 cucchiaino (13g)
- formaggio
2 tazza, grattugiata (240g)
- panna da montare (heavy cream)
2 cucchiaino (29mL)

Prodotti a base di manzo

- ribeye crudo
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
24 fetta(e) (240g)

Bevande

- acqua
1/2 tazza(e) (119mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
4 lattina (368g)

- brodo di pollo
5/8 tazza(e) (mL)

- salmone affumicato
1/4 lbs (106g)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
- sale
1/3 oz (10g)
- rosmarino, essiccato
2 1/2 g (2g)
- pepe nero
1/4 oz (8g)
- aneto secco
1 1/4 cucchiaino (1g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- senape gialla
4 pizzico o 1 bustina (3g)

Frutta e succhi di frutta

- limone
1 1/4 grande (105g)
 - olive verdi
1 1/4 lattina piccola (~60 g) (80g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

989 kcal ● 130g proteine ● 45g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
6 1/2 tazza(e) (195g)
olio
1 cucchiaio (16mL)
condimento per insalata
5 cucchiaio (73mL)
**petto di pollo senza pelle e senza
ossa, crudo, tritato e cotto**
1 1/4 lbs (553g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
13 tazza(e) (390g)
olio
2 cucchiaio (33mL)
condimento per insalata
9 3/4 cucchiaio (146mL)
**petto di pollo senza pelle e senza
ossa, crudo, tritato e cotto**
2 1/2 lbs (1106g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

BLT con bun di lattuga

4 panino(i) - 1037 kcal ● 45g proteine ● 90g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

lattuga iceberg
8 fetta(e) (280g)
bacon cotto
12 fetta(e) (120g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
pomodori
8 fetta, media (≈0,6 cm spessa)
(160g)
sottaceti
4 spiedino (140g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga iceberg
16 fetta(e) (560g)
bacon cotto
24 fetta(e) (240g)
maionese
1/2 tazza (120mL)
pomodori
16 fetta, media (≈0,6 cm spessa)
(320g)
sottaceti
8 spiedino (280g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
Nel frattempo, tagliare due bordi arrotondati della lattuga iceberg per ottenere le due parti del "bun".
Spalmare la maionese sulla fetta superiore di lattuga.
Aggiungere il bacon cotto, i pomodori e i sottaceti sulla fetta inferiore di lattuga e coprire con l'altra fetta.

Noci di macadamia

326 kcal ● 3g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci di macadamia sgusciate tostate
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

noci di macadamia sgusciate tostate
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Noci di macadamia

653 kcal ● 7g proteine ● 65g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtni di salmone affumicato

8 3/4 oz - 735 kcal ● 32g proteine ● 64g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 3/4 oz porzioni

salmone affumicato

1/4 lbs (106g)

aneto secco

1 1/4 cucchiaino (1g)

formaggio cremoso (cream cheese)

5 oz (142g)

1. Mettere il formaggio spalmabile tra due fogli di pellicola trasparente.\r\nCon un mattarello, stendere il formaggio spalmabile fino a ottenere una forma rettangolare sottile.\r\nRimuovere il foglio superiore di pellicola e cospargere l'aneto sopra.\r\nCoprire quindi il formaggio spalmabile con uno strato uniforme di salmone affumicato, premendolo delicatamente.\r\nMettere un nuovo foglio di pellicola sopra il salmone.\r\nCapovolgere il tutto in modo che il formaggio spalmabile sia sulla parte superiore e rimuovere lo strato superiore di pellicola.\r\nArrotolare delicatamente da un lato all'altro, staccando la pellicola mentre si procede.\r\nUna volta arrotolato, avvolgere con pellicola e conservare in frigorifero fino al momento di servire. Affettare e servire. (Sebbene si possa affettare subito, è consigliabile lasciarlo in frigorifero un paio d'ore per facilitare il taglio).
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spaghetti di zucchine al formaggio

655 kcal ● 29g proteine ● 55g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 1/4 medio (245g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (19mL)
formaggio parmigiano
1 1/4 cucchiaino (6g)
formaggio
1 tazza, grattugiata (106g)

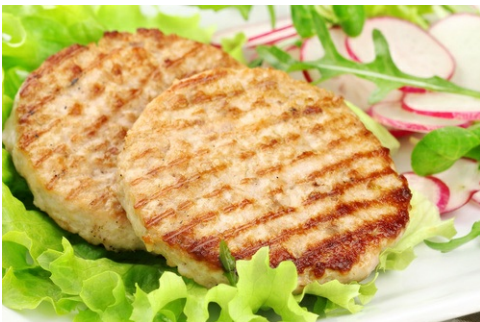
Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 1/2 medio (490g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (38mL)
formaggio parmigiano
2 1/2 cucchiaino (13g)
formaggio
2 tazza, grattugiata (212g)

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.

Hamburger di tacchino semplice

4 hamburger(i) - 750 kcal ● 89g proteine ● 44g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo
2 lbs (907g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo fritto low carb

24 oz - 1404 kcal ● 120g proteine ● 102g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni

salsa piccante

1 1/2 cucchiaio (23mL)

condimento Cajun

1 cucchiaino (2g)

cosce di pollo con pelle

1 1/2 lbs (680g)

cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato

3/4 oz (21g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale tritate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Bistecca al pepe

8 oncia (once) - 704 kcal ● 40g proteine ● 59g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oncia (once) porzioni

burro

1 cucchiaio (14g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

ribeye crudo

1/2 lbs (227g)

rosmarino, essiccato

1/3 cucchiaino (0g)

pepe nero

2 cucchiaino, macinato (5g)

1. Ricopri entrambi i lati delle bistecche con pepe e rosmarino.
2. Scalda il burro in una padella capiente. Aggiungi le bistecche e cuoci a fuoco medio-alto per 5-7 minuti per lato per una cottura media (o secondo il grado di cottura desiderato).
3. Togli le bistecche dalla padella e cospargi con sale. Servi.

Cavolo collard all'aglio

637 kcal ● 28g proteine ● 34g grassi ● 18g carboidrati ● 37g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

2 lbs (907g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

sale

4 pizzico (3g)

aglio, tritato

6 spicchio(i) (18g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Macinato di cavolfiore e spinaci

3 1/2 tazza(e) - 249 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 10g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

cavolfiore "riso" surgelato

3 1/2 tazza, surgelata (371g)

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

spinaci freschi, tritato

1 3/4 tazza(e) (53g)

aglio, tagliato a dadini

3 1/2 spicchio(i) (11g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Cosce di pollo con funghi

12 oz - 1182 kcal ● 84g proteine ● 91g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 oz porzioni

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

sale

2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

burro

1 cucchiaio (14g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 coscia(e) (340g)

funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore

1/2 lbs (227g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 345 kcal ● 13g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di sardine

1061 kcal ● 96g proteine ● 66g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
6 tazza (180g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
6 cucchiaio (90mL)
sardine in scatola in olio, scolato
4 lattina (368g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo al limone e olive

15 oz - 1096 kcal ● 98g proteine ● 73g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 1/2 coscia(e) (425g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

5 pizzico, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

1 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

limone

5/8 grande (53g)

olive verdi

5/8 lattina piccola (~60 g) (40g)

brodo di pollo

1/3 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

5 coscia(e) (850g)

sale

5 pizzico (4g)

pepe nero

1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)

rosmarino, essiccato

2 cucchiaino (2g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

limone

1 1/4 grande (105g)

olive verdi

1 1/4 lattina piccola (~60 g) (80g)

brodo di pollo

5/8 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostiti finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

Spaghetti di zucchine all'aglio

272 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

zucchine

1 2/3 medio (327g)

aglio, tritato finemente

5/6 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

1/4 tazza (50mL)

zucchine

3 1/3 medio (653g)

aglio, tritato finemente

1 2/3 spicchio (5g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Scaldi 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.
-

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo al balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 28 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 3/4 lbs (794g)

vinaigrette balsamica

1/2 tazza (105mL)

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

miscela di erbe italiane

1 cucchiaino (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.\r\nScalda 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.

Broccoli con salsa al formaggio

1 tazza(e) - 248 kcal ● 10g proteine ● 20g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

formaggio

4 cucchiaio, grattugiata (28g)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

senape gialla

4 pizzico o 1 bustina (3g)

panna da montare (heavy cream)

2 cucchiaio (29mL)

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

1. Preparare i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Nel frattempo, in un pentolino a fuoco medio-basso mescolare la panna, la senape e la polvere d'aglio fino a quando inizia a bollire.
 3. Aggiungere il formaggio in più riprese fino a che si è completamente sciolto e amalgamato con la panna.
 4. Versare la salsa al formaggio sui broccoli e servire!
-