

Ricette dieta del fantino

Ecco alcune ricette per la dieta del fantino.

Ricetta 1: Insalata di quinoa e pollo

Ingredienti:

- 1 tazza di quinoa cotta
 - 1 petto di pollo cotto e tagliato a cubetti
 - 1/2 cipolla rossa, tagliata finemente
 - 1/2 avocado, tagliato a cubetti
 - 1/4 tazza di pomodorini, tagliati a pezzi
 - 1/4 tazza di succo di lime
 - 1/4 tazza di olio d'oliva
- sale e pepe nero, q.b.

Preparazione:

1. In una ciotola grande, mescolare la quinoa cotta, il pollo, la cipolla, l'avocado e i pomodorini.
2. In una piccola ciotola, mescolare il succo di lime, l'olio d'oliva, sale e pepe nero. Versare la miscela di condimento sull'insalata e mescolare bene.
3. Servire e gustare!



Le informazioni contenute nel Sito hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

Ricetta 2: Fajitas di manzo

Ingredienti:

- 1 libbra di manzo a fette sottili
 - 1/2 cipolla, tagliata a fette sottili
 - 1/2 peperone verde, tagliato a fette sottili
 - 1/2 peperone rosso, tagliato a fette sottili
 - 1/4 tazza di succo di lime
 - 1 cucchiaino di paprika
 - 1 cucchiaino di cumino in polvere
 - 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
 - 1/4 cucchiaino di sale
 - 1/4 cucchiaino di pepe nero
- 8 tortillas di mais

Preparazione:

1. In una ciotola grande, mescolare il succo di lime, la paprika, il cumino, l'aglio, il sale e il pepe nero. Aggiungere il manzo e mescolare bene per assicurarsi che sia coperto dalla marinata. Coprire e lasciar marinare in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. In una padella calda, cuocere il manzo marinato con la cipolla e i peperoni fino a quando non è completamente cotto.
3. Riscaldare le tortillas in una padella calda per 1 minuto per lato.
4. Riempire le tortillas con il manzo cotto e i peperoni e servire caldo.



Ricetta 3: Insalata di salmone e spinaci

Ingredienti:

- 4 onces di salmone cotto
 - 2 tazze di spinaci freschi
 - 1/2 tazza di pomodorini tagliati a pezzi
 - 1/4 tazza di cipolla rossa tagliata finemente
 - 1/4 tazza di aceto balsamico
 - 1 cucchiaio di senape di Digione
 - 1 cucchiaio di miele
 - 1/4 tazza di olio d'oliva
- Sale e pepe nero, q.b.

Preparazione:

1. In una ciotola grande, mescolare gli spinaci, i pomodorini, la cipolla rossa e il salmone cotto.
2. In una piccola ciotola, mescolare l'aceto balsamico, la senape di Digione, il miele, l'olio d'oliva, il sale e il pepe nero. Versare la miscela di condimento sull'insalata e mescolare bene.
3. Servire e gustare!



Le informazioni contenute nel Sito hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

Ricetta 4: Frittata di spinaci e funghi

Ingredienti:

- 4 uova
 - 1/4 tazza di latte
 - 1/4 tazza di formaggio grattugiato
 - 1/4 tazza di spinaci freschi
 - 1/4 tazza di funghi tritati
 - 1/4 tazza di cipolla tritata
 - 1/4 cucchiaino di sale
 - 1/4 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Preparazione:

1. In una ciotola, sbattere le uova con il latte, il formaggio grattugiato, gli spinaci, i funghi, la cipolla, il sale e il pepe nero.
2. In una padella, scaldare l'olio d'oliva su medio-alto. Versare la miscela di uova nella padella e cuocere per 3-4 minuti per lato o fino a quando la frittata è dorata e cotta.
3. Servire caldo e gustare!



Le informazioni contenute nel Sito hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.