

## Fase 3 (di stabilizzazione)



### Ricetta proteica

## Maccheroni al sapor di mare

(2 porzioni, 390 kcal a porzione)

### Ingredienti:

**110 gr.** di maccheroni

*Per condire:*

1 peperone giallo

1 acciuga sotto sale

½ spicchio d'aglio

**2 cucchiari** d'olio

Sale q.b.

Pepe q.b.

### Preparazione:

1. Lavare bene il peperone, eliminare semi e filamenti interni e tagliarlo a strisce. Scaldare l'olio in un tegame e dorarvi l'aglio, quindi aggiungere il pesce e cuocere finché il tutto non si amalgama.
2. Aggiungere i filetti di peperone, sale e pepe e cuocere a fuoco moderato per altri 15 minuti.
3. Cuocere la pasta in acqua bollente e previamente salata per ca. 12 minuti. Scolarla e unirla al condimento. Girare il tutto con un mestolo di legno affinché si amalgami in maniera omogenea. Servire caldo.