

PASTA CON PESCE (SIA FRESCO CHE TONNO/SGOMBRO IN SCATOLA)

Piatto di pesce da utilizzare quando sono presenti pesce e carboidrati nel pasto.
Sostituisce la pasta, il pesce e le verdure del pasto.

-  10 minuti
-  20 minuti
-  1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di pasta [o quanta ce ne è nella dieta]
- 30 grammi di prezzemolo, fresco
- 15 grammi di capperi sotto sale
- uno spicchio d'aglio
- un'alice sott'olio
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- 200 grammi di passata di pomodoro
- 100 grammi di orata selvatica, filetti  120 grammi di Merluzzo + 5g olio  80 grammi di sgombro al naturale [se sott'olio, ridurre di 5g l'olio del pasto]  100 grammi di salmone [ridurre di 5g l'olio del pasto]  100 grammi di pesce [in media]  200 grammi di polpo + 5g olio  150 grammi di gambero +5g olio  1 scatoletta media 100g di tonno sott'olio [ridurre di 5g l'olio del pasto]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere l'acqua sul fuoco. Nel frattempo mettere i gambi del prezzemolo [se volete, mettete le foglie fresche alla fine, e solo i gambi in cottura, risulta piu saporito, sennò per comodità mettete tutto subito o solo metà all'inizio e metà alla fine], l'aglio, l'alice, il peperoncino, i capperi e i pomodori/passata in padella e accendere il fuoco.
- 2° Lasciar cuocere facendo attenzione solo che non si ritiri troppo e bruci, in caso aggiungere acqua.
- 3° Cuocere la pasta e prima di scolarla mettere il pesce tagliato a pezzetti nel sugo per un minuto/due.
- 4° Scolare la pasta e mescolare il tutto a fiamma spenta aggiungendo l'olio e le foglie di prezzemolo. servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (499 g)	% AR
ENERGIA	141 kcal	705 kcal	35 %
PROTEINE	8 g	42 g	83 %
CARBOIDRATI	16 g	81 g	31 %
ZUCCHERI	2 g	11 g	12 %
LIPIDI	5 g	23 g	32 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	11 g	42 %
SODIO	601 mg	2997 mg	125 %