



ZUCCHINI NOODLES

EN TAN SOLO UNOS MINUTOS, UNA COMIDA DELICIOSA Y BAJA EN CARBOHIDRATOS

Cada día me sorprende más la versatilidad del zapallo italiano, o zucchini, y me encanta incorporarlo en muchas de mis comidas: mezclado con caulirice, en muffins con zanahoria o salteado con otras verduras. Pero mi forma favorita es salteado en forma de spaghetti o noodle. Esta receta es muy sencilla de hacer, muy baja en carbohidratos, libre de gluten, huevo y queso. Difícilmente decepcionará a los amantes de las pastas. Puede ser acompañado de una salsa de tomate tradicional, salsa bolognesa, pesto o con finas hierbas salteadas.

Ingredientes (4 porciones)

Zucchini Noodles

- 3 zapallos italianos medianos
- 1½ cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar los zapallos italianos en forma de spaghetti. Se puede realizar con un utensilio especial para hacer los noodles de verduras, o bien, con una mandolina usando la opción de corte en juliana. Otra opción es utilizar un cuchillo pelador de papas, pelando el zapallo a lo largo.
2. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio alto. Agregar los zapallos italianos y saltear por 2 minutos, o hasta que comiencen a ablandarse. Aliñar con sal y pimienta.
3. Servir.