

ZUCCHINI NOODLES CON PESTO DE ESPINACA

Una rica alternativa para los amantes de los spaghetti, pero sin la enorme carga de carbohidratos que éstos tienen. Los zoodles como algunos los llaman también, son sorprendentemente saciadores. Acompáñalos de una ensalada mixta de hojas verdes y otras verduras para tener variedad de micro nutrientes, tan importantes en una dieta balanceada.



Ingredientes (4 porciones)

Zucchini Noodles

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

Pesto

- 1 taza de espinacas o kale fresco, remojado en agua caliente por 10 minutos
- 1 taza de hojas de albahaca fresca
- ¼ taza de perejil
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- ½ taza de mezcla de almendras y/o castañas de cajú y/o nueces y/o pistachos y/o semillas de maravilla
- Jugo de un limón
- ½ cucharada de sal rosada del Himalaya

Preparación

1. En una procesadora de alimentos, colocar todos los ingredientes del pesto hasta alcanzar la consistencia deseada.
2. 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.
3. 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, agregar el pesto y mezclar bien. Continuar cocinando por otro minuto.
4. Servir caliente.