



ESPAQUETIS DE CALABACÍN, CHERRIES Y SALMÓN AHUMADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 200 gramos de tomate cherry
- 40 gramos de salmon Ahumado
- 1 guarnición de champiñon [140 g]
- 20 gramos de queso Parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero, hacer los espaguetis de calabacín con una mandolina, laminar los champiñones y cortar los cherries por la mitad.
- 2º En una sartén con un chorrito de AOVE, saltear los champis y una vez listos, los cherries. Dejar cocinar un par de minutos y añadir los espaguetis de calabacín. Salpimentar al gusto [yo utilicé cebolla en polvo y orégano]. Saltear unos minutos.
- 3º Emplatar. Rallar un poco de parmesano por encima y colocar las lonchas de salmón. ¡A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [629 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	283 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	47 %
H. CARBONO	3 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	35 mg	217 mg	9 %