



FALSOS ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE ANACARDOS

Recomendamos que la salsa de tomate sea casera, o en su defecto sustituirla por una marca comercial leyendo siempre las etiquetas.
Opcional, albahaca fresca

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de calabacín, crudo (640 g)
- 200 gramos de salsa de tomate, comercial, envasada
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 80 gramos de anacardos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los calabacines en tiras finas como si fueran espaguetis.
- 2º Saltear en AOVE los falsos espaguetis de calabacín con un poco de sal. Dato: tienen que quedar poco hechos de lo contrario ,expulsaran mucha agua.
- 3º En un vaso batidor poner la salsa de tomate casera y los anacardos y batir fuerte hasta que quede una salsa homogénea. Rectificar añadiendo más anacardos si la salsa ha quedado demasiado líquida.
- 4º Servir los calabacines en tiras en un plato con la salsa previamente calentada
- 5º Opcional, añadir un poco de hojas de albahaca fresca por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (395 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	120 mg	473 mg	20 %