

## RECE PASTA CON CALABACÍN Y LIMÓN BAJA EN GRASA Y FIBRA.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 100 gramos de calabacín, crudo, cortado en tiras.
- 1 diente de ajo, crudo (4 g) picado.
- 75 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 25 gramos de queso Parmesano

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina la pasta en agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente.
- 2º Mientras tanto, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea durante un minuto sin dejar que se dore.
- 3º Agrega las tiras de calabacín a la sartén y cocina durante 2-3 minutos, hasta que estén tiernas pero aún firmes.
- 4º Escurre la pasta y añádela a la sartén con el calabacín. Mezcla bien.
- 5º Retira del fuego y agrega el zumo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 6º Sirve caliente y, si lo deseas, espolvorea con queso parmesano rallado.
- 7º Sirve caliente y, si lo deseas, espolvorea con queso parmesano rallado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (312 g)	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	572 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	24 g	76 g	29 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	6 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	71 mg	220 mg	9 %