

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA BOLOÑESA

Versión lowcarb imitación plato de pasta

 25 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de calabacín, crudo
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 75 gramos de pimiento rojo, crudo o 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 60 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Haz el calabacín en espirales con alguno de los utensilios para ello, o cómpralo ya cortado en ese formato.
- 2º Lava y corta las hortalizas, en la sartén pon a calentar el aceite, añade la carne picada y deja que se cocine.
- 3º Una vez está cocinada la carne, añade la cebolla y el pimiento y deja que poche.
- 4º Luego añade la zanahoria cortada en trozos o tiras, añade el tomate troceado o triturado hasta que se reduzca y las especias al gusto: orégano, albahaca, pimienta, ajo molido...
- 5º Sirve los espaguetis de calabacín crudos y añade sobre ese nido la boloñesa preparada antes en la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (650 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	2 g	15 g	30 %
H. CARBONO	3 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	19 g	21 %
GRASA	4 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	89 mg	579 mg	24 %