

## ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON PATÉ DE SARDINAS

### INGREDIENTES

- 200 gramos de calabacín, crudo
- 200 gramos de sardina al horno
- 100 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cuchara sopera rasa de pasta de sésamo o tahina
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda, rallada [90 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Con la ayuda de un espirali o a falta del mismo, un cuchillo bien afilado, cortamos el calabacín para formar "espaguetis". Puedes comprarlos cortados, ya.
- 2º Preparamos la salsa o paté de sardinas triturando con el pimer el resto de ingredientes.
- 3º Los espaguetis de calabacín puedes servirlos crudos, escaldados 2 minutos o pasados ligeramente por la sartén. Sirve con la salsa.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	216 mg	9 %