



## SPAGHETTI DI ZUCCHINE CREMOSI - CHETOGENICA

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 150 grammi di zucchine
- 50 grammi di gamberetti surgelati
- 50 ml di panna da cucina light
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di maionese (9 g)
- 20 grammi di formaggio grattugiato (Parmigiano e Sbrinz)
- 5 grammi di burro chiarificato

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. Scalda la panna da cucina in una padella, portando ad ebollizione e lasciando ridurre leggermente. 2. Scalda il burro ghee in un'altra padella e cuoci i gamberetti fino a renderli croccanti; mettili da parte. 3. Aggiungi la maionese alla panna e spegni il fuoco. 4. Lava le zucchine e, con un pelapatate (o con l'apposito strumento), tagliale in sottili striscioline. 5. Cuoci gli spaghetti di zucchine per 30 secondi in una pentola di acqua bollente. 6. Aggiungere la panna da cucina e i gamberetti, mescolando per amalgamare. Aggiungi il formaggio grattugiato e servi.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (284 g)	% AR
ENERGIA	105 kcal	298 kcal	15 %
PROTEINE	6 g	16 g	33 %
CARBOIDRATI	2 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	8 g	23 g	33 %
GRASSI SATURI	4 g	11 g	56 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	123 mg	351 mg	15 %