

## SPAGHETTI SHIRATAKI CON GAMBERI E VERDURE



Della pasta shirataki Miracle Noodle, la tradizionale pasta giapponese ottenuta dalla radice di Konjac e delle sue proprietà benefiche, ricca il glucommannano: una fibra vegetale derivata da questo tubero che non viene assimilata dall'organismo umano in quanto non possiede gli enzimi in grado di digerirla. Possiede un effetto saziante elevato e riduce l'assorbimento del glucosio a livello intestinale.

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 300 grammi di shirataki di Konjac - spaghetti
- una decina di gamberoni
- 1 porzione di zucchine, crude (200 g)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di sale da cucina pepe ed altre spezie a piacere

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare le zucchine in bastoncini sottili e cucinarle in una padella (preferibilmente un wok) con l'olio evo precedentemente scaldato (a fiamma bassa).
- 2° Nel frattempo lavare i gamberi e pulirli togliendo il carapace ma lasciando la coda, eliminando il filo nero intestinale.
- 3° Aggiungere i gamberi nella padella con le zucchine.
- 4° Nel frattempo prendete gli spaghetti shirataki, lavateli bene sotto acqua corrente (per eliminare la sostanza nel quale sono immersi per conservarli) e cuoceteli in acqua bollente per 2 minuti.
- 5° Scolateli e versateli in padella con i gamberi e le zucchine, far insaporire a fiamma vivace ed aggiungere sale e spezie a piacere.
- 6° Scolateli e versateli in padella con i gamberi e le zucchine, far insaporire a fiamma vivace ed aggiungere sale e spezie a piacere.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (398 g)	% AR
ENERGIA	53 kcal	211 kcal	11 %
PROTEINE	6 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	2 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	20 %
SODIO	105 mg	418 mg	17 %