



TALLARINES DE CALABACÍN, CON POLLO Y HUEVO

Tallarines falsos de calabacines, para aquellas personas que les cueste comer verduras.

 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de calabacín, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 poco de pimienta negra en polvo [2 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, frito [35 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava los calabacines y corta los extremos. Si a tus hijos (si tienes) no les gusta ver lo verde, pélalos. Corta en láminas finas con un rallador o un cuchillo bien afilado (y buen pulso). Luego corta cada lámina en tiritas de un dedo de ancho.
- 2º Coloca en un plato, pon por encima un poquito de sal y, si os gusta, ajo en polvo, orégano, pimienta de colores... Por último, adereza con un chorrito de aceite de oliva. Cocina en el microondas durante 3-4 minutos con la tapadera puesta (hasta que estén blanditos), fríe el huevo con poco aceite y apártalo.
- 3º Mientras, pica el pollo, previamente hecho en sartén o airfryer (también puedes usar jamón, jamón york, ...) y mezcla con los 'tallarines'. Cocina un minuto más en el microondas, por último agrega el huevo y listo para servir
- 4º Trucos y consejos: -Si quieres, puedes cambiar el calabacín por berenjena. En este caso, una vez partida, espolvorea con sal y deja reposar 10 minutos. Luego la lavas y así evitarás que amargue. -Puedes añadir alguna salsa, como tomate frito, un poco de queso de untar (échalo a la vez que el pavo, para que se caliente un poquito), queso rallado por encima, mayonesa, salsa de yogur... Hay mil opciones para que puedas variar la receta y no sepa siempre igual. -Si lo del microondas no te gusta, simplemente rehoga unos minutos en la sartén a fuego medio con un chorrito de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [473 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	48 g	96 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	45 mg	211 mg	9 %