



CALABACINES A LAS FINAS HIERBAS (0,5HC-1,5G)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g) o 1 porción individual de mantequilla de calidad o de Ghee
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 5 hojas de albahaca (3 g)
- 1/2 cucharadita de estragón (1 g)
- 1/4 cucharadita de ralladura de limón (1 g)
- 10 gramos de anacardo, crudo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela grande provista de tapa, derrite la mantequilla o el ghee a fuego medio. Cuando se haya fundido, añade la parte verde del puerro y sofríe durante 1 o 2 minutos, hasta que empiece a dorar un poco. Añade el calabacín, $\frac{3}{4}$ de cda de sal y una buena pizca de pimienta.
- 2º Saltéalo durante 4-5 minutos, removiendo a menudo, hasta que el calabacín empiece a reblandecerse un poco. Baja el fuego, tapa la cazuela y prolonga la cocción 5 minutos más. Apártalo del fuego, añade las hierbas aromáticas y la ralladura de limón o lima.
- 3º Reparte por encima los piñones (puedes tostarlos antes un poco). Riégalo todo con un chorrito de AOVE.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (316 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	210 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	15 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	5 mg	17 mg	1 %