

Tagliatelle con calabacín y menta DIABETES



Ingredientes para 5 personas

- 2 dientes de Ajo
- 3 piezas de Calabacín (80 grs./pieza)
- 2 cucharadas (15gr.) de Menta picada
- 4 cucharadas (9gr.) de Aceite de oliva
- 150 gramos de Tagliatelle

Preparación

- 1) Cortar los calabacines en cintas finas. Reservar.
- 2) En una sartén freír los ajos laminados con 3 cucharadas de aceite y reservar el aceite.
- 3) Hervir la pasta con abundante agua salada. Escurrir, añadir una cucharada de aceite y reservar.
- 4) Con el fuego fuerte añadir los calabacines al aceite reservado y cocer 2 minutos o hasta que empiecen a ablandarse.
- 5) Retirar del fuego y espolvorear con la menta picada.
- 6) En el momento de servir hacer una montaña con las cintas nido y colocar encima los calabacines

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 201,04 Kcal.; Proteínas: 6,16 g; Hidratos de carbono: 24,29 g;
Grasas: 8,22 g;

Comentario nutricional

Sírvete la cantidad de pasta establecida por tu asesora en tu dieta.