

Verduras con pesto light



Ingredientes para 4 personas

- 1 Calabacines
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 2 Pimientos verdes
- 1 Pimiento rojo
- 3 Cebollas tiernas ó cebolletas.
- 2 Zanahorias
- 2 cucharadas de Aceite de albahaca
- 1 cucharada de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Con la ayuda de una mandolina cortar todas las verduras a láminas finas e introducirlas en un recipiente apto para el microondas, agregar una cucharada de aceite. Taparlas y programar 8 minutos a máxima potencia,
- 2) Comprobar si están al punto las verduras, pinchando la zanahoria, ya que es la verdura más dura.
- 3) Retirar las verduras del recipiente en el que se han cocinado y servir las con el aceite de albahaca por encima.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 139,69 Kcal.; Proteínas: 3,28 g; Hidratos de carbono: 14,30 g; Grasas: 7,62 g;

Comentario nutricional

Esta receta es apta para personas con colesterolemia, diabetes y que siguen una dieta de adelgazamiento.

Para conseguir un plato único sólo hay que añadir, por ejemplo un poco de pasta y algún elemento proteico como por ejemplo un huevo duro.

Comentario gastronómico

Para hacer el "pesto light" o aceite de albahaca, batir en un túrmix albahaca fresca y aceite. Lo que sobre se puede guardar en la nevera y emplearla para ensaladas, pescados, pastas, carnes, etc...

Le llamamos pesto light porque la albahaca es también el ingrediente principal del pesto, pero este lleva además parmesano, piñones y ajos.