

Fettuccine con calabacín y menta

Un sabroso y aromático plato de pasta con la fibra, vitaminas y minerales del calabacín. Una alternativa ligera y apta para personas que tienen que controlar su peso.



Ingredientes para 5 personas

- 2 dientes de Ajo
- 3 piezas de Calabacín
- 300 g de Fettuccine
- 2 cucharadas de Menta picada
- 4 cucharadas de Aceite de oliva

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: 308,74 Kcal.; Proteínas: 10,00 g; Hidratos de carbono: 45,56 g; Grasas: 8,70 g;

Comentario nutricional

La cantidad de pasta se puede adaptar a cada caso, según la pauta que recomiende el dietista o médico.