

Espirales de calabacín



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2-3 calabacines (en función de su tamaño)
- 4 ajos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Especias al gusto (opcional)



ELABORACIÓN

Limpiar y realizar las espirales de calabacín (ver consejos).

Añadir una pizca de sal a las espirales para que suelten el exceso de agua y dejar reposar.

Pelar y picar los ajos.

En una sartén, verter aceite de oliva virgen extra y calentar. A continuación añadir los ajos hasta formar un sofrito de ajos.

Agregar las espirales y saltear (el tiempo de cocción dependerá de la consistencia que se quiera conseguir).

Si se prefiere, se pueden añadir especias (al gusto).

Servir.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	121.35 kcal	73.21 kcal
Grasas	10.31 g	6.22 g
Hidratos	4.22 g	2.54 g
Proteínas	2.9 g	1.75 g
Fibra	2.10 g	1.27 g
Sal	0.66 g	0.4 g



Consejo:

Para realizar las espirales se puede utilizar el utensilio correspondiente o también se pueden hacer finas tiras con el cuchillo.

