

CARPACCIO DE CALABACÍN CON FRAMBUESAS



INGREDIENTES (4 PERS)

- 1 calabacín
- 40 g piñones
- 40 g uvas pasas
- 150 g frambuesas frescas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mantequilla
- Ralladura de un limón

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

Limpia bien el calabacín con agua y seca con papel de cocina o un trapo limpio, ya que lo vamos a usar con piel (aunque se puede pelar si no te gusta con piel o es demasiado gruesa).

Con una mandolina o un cuchillo bien afilado, haz rodajas muy finas, láminas que no lleguen a romperse, pero que sean lo más finas posible.

Para preparar la salsa de frambuesas, reserva varias frambuesas para decorar al final. En una cazuela, pon a fuego medio las frambuesas, junto a una cucharada de miel (o edulcorante si no quieres añadir azúcar, o sin añadir nada, aunque puede que te quede un poco ácida). Cuando la fruta está totalmente deshecha la retiras del fuego (unos 10 min). Añades una cucharada de mantequilla (también puede ser aceite) y remueves hasta que se funda. Después, cuela las frambuesas para eliminar las pepitas.

En un plato, las vas colocando el calabacín, de forma que quede una espiral o simplemente una capa de rodajas, sin amontonarse unas sobre otras.

Añades los piñones (los puedes tostar en una sartén), las pasas y la ralladura de limón. Y por último, puedes añadir la salsa de frambuesa o servirla en un cuenco aparte. También puedes usar las frambuesas reservadas anteriormente para decorar el plato.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	131 kcal	91 kcal
Grasas	7,11 g	4,97 g
Hidratos	14,50 g	10,12 g
Proteínas	4,50 g	3,14 g
Fibra	4,28 g	2,99 g
Sal	0,12 g	0,99 g



Consejo:

Esta receta tiene muy pocas calorías, a pesar de la mantequilla y la miel, que las puedes obviar si quieres, el plato será un poco más ácido pero rico y fresco seguro. Algunas verduras son mejor aceptadas crudas y el calabacín puede ser una de ellas.