

Zoodle

Ingredientes:

- 4 calabacines medianos, espiralizados
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup (197g)

Amount per serving
Calories 40

	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 527mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Usando un espiralizador o veggetti, espiralice el calabacín a hebras delgadas.
2. Calienta una sartén a fuego medio, agrega los zoodles, luego el ajo y la cebolla en polvo, combinando con una cuchara. Cocine durante unos 3 minutos. Pruebe de acuerdo con su preferencia de textura.
4. Cubra con la salsa de su elección. Esto reemplaza la pasta regular para ahorrar calorías y aumentar su consumo de verduras.

Receta de Maggie Carneiro, dietista