

Tallarines De Calabacín Con Salsa De Queso Vegano

Ingredientes:

Porciones: 4

- 2 calabacines grandes, en espiral
- 1 taza de salsa de queso vegano (Receta Living Whole)
- 1/2 taza de semillas de calabaza secas
- 1/4 taza de tomates cherry, cortados por la mitad (opcional)



Direcciones

1. Haga los fideos de calabacín con un pelador o un espiralizador.
2. Coloque los "fideos" en un plato apto para microondas con tapa. No es necesario agregar agua.
3. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 2 a 4 minutos (más tiempo para fideos). Drene el agua que pueda haber salido mientras se calienta en el microondas.
4. Combine los fideos, la salsa de queso vegano y los tomates cherry en un tazón para mezclar. Adorne con semillas de calabaza u otros aderezos de su elección.

Notas:

- También puede comer estos fideos solos o mezclarlos con las salsas y aderezos que desee.
- Estos fideos de calabacín con salsa de queso vegano son mejores frescos, pero puedes guardarlos en la nevera durante 1 a 2 días.
- Si desea cocinar los fideos de calabacín en la estufa, puede hacerlo. Calentar una cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue los fideos de calabacín y sazone con sal.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 cup (145g)

Amount per serving
Calories 220

	% Daily Value*
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 550mg	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.