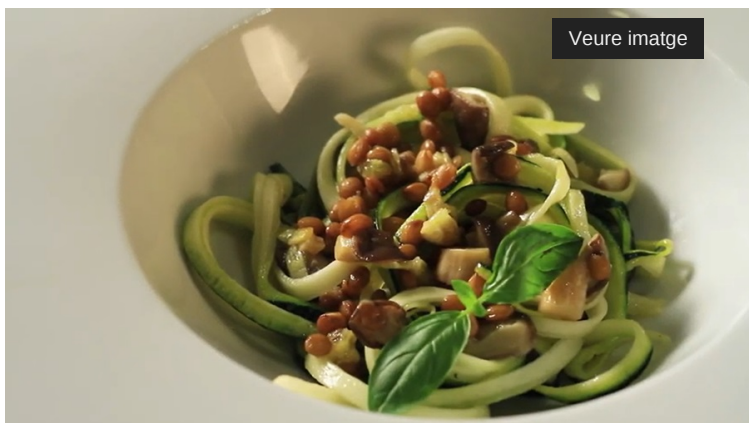


Espaguetis de carabassó

19/04/2024



La primavera ens porta verdures com el carabassó que, si l'acompanyem amb les proteïnes i aminoàcids essencials de les gírgoles, que també estan de temporada, et sortiran uns espaguetis saludables perfectes.

Propietats del carabassó

El carabassó, ingredient principal de la recepta, és una hortalissa de sabor molt suau per la seva elevada presència d'aigua. Aquesta característica fa que el carabassó de molt de joc en la cuina perquè pega amb tot.

A més, és ideal en les dietes hipocalòriques pel seu baix contingut en sucre i la seva baixa aportació calòrica. I en les dietes sense gluten, perquè és una alternativa als espaguetis tradicionals fets amb farina.

Contra tot pronòstic, perquè el 95% del carabassó és aigua, està carregat de nutrients, aporta potassi, calci, magnesi, vitamina C, B i A. És important mencionar que la vitamina C es manté, perquè el carabassó no se sotmet a temperatures molt elevades.

Ingredients

Per cuinar uns [espaguetis de carabassó amb allada, llenties i gírgoles](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=gggdZgwrLTU>] necessitaràs:

- 4 carabassons mitjans
- 12 gírgoles
- 6 grans d'all
- 3 tasses de llenties cuites Eroski Basic
- Fulles d'alfàbrega fresca Eroski
- Oli d'Oliva Arbequina Eroski SeleQtia
- Sal

Elaboració pas a pas

El millor d'aquesta recepta és que és molt senzilla de fer, no necessites molts trastos ni tampoc molts ingredients. A més, és una forma fàcil i divertida d'introduir verdures a la dieta dels més petits de la casa amb una pasta que no és pasta. Aquí tens el pas a pas:

1. Tallar els carabassons en forma d'espagueti amb l'ajuda d'una mandolina o d'una espiral.
2. Tallar els 6 grans d'all i els sofregim en una paella amb oli d'oliva.
3. Quan comencin a daurar-se els alls, afegir les 12 gírgoles tallades.
4. Afegir els 4 carabassons mitjans tallats en espiral i continuar sofregint.
5. Remoure amb una espàtula de fusta tots els ingredients.
6. Afegir les 3 tasses de llenties cuites i ofegar bé.
7. Incorporar la salsa de soia i una mica de sal al gust.
8. Emplatat amb unes fulles d'alfàbrega fresca, i llest!

Gaudeix dels teus espaguetis de carabassó!



RECEPTES BARATES I SALUDABLES: MENJAR PER MENYS D'1 EURO [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00021.xml>]

Pren nota d'aquestes 7 receptes que et permetran menjar de manera nutritiva i saludable per menys d'1 euro la ració.