

Espaguetis de calabacín

19 abr 2024



La primavera nos trae verduras como el calabacín que, si lo acompañamos con las proteínas y aminoácidos esenciales de las gírgolas, que también están de temporada, te saldrán unos espaguetis saludables perfectos.

Propiedades del calabacín

El calabacín, ingrediente principal de la receta, es una hortaliza de sabor muy suave por su elevada presencia

de agua. Esta característica hace que el calabacín de mucho juego en la cocina porque pega con todo.

Además, es ideal en las dietas hipocalóricas por su bajo contenido en azúcar y su bajo aporte calórico. Y en las dietas sin gluten, porque es una alternativa a los espaguetis tradicionales hechos con harina.

Contra todo pronóstico, porque el 95% del calabacín es agua, está cargado de nutrientes, aporta potasio, calcio, magnesio, vitamina C, B y A. Es importante mencionar que la vitamina C se mantiene, porque el calabacín no se somete a temperaturas muy elevadas.

Ingredientes

Para cocinar unos [espaguetis de calabacín al ajillo con lentejas y gírgolas](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=gggdZgwrLTU>] necesitarás:

- 4 calabacines medianos
- 12 gírgolas
- 6 dientes de ajo
- 3 tazas de lentejas cocidas Eroski Basic
- Hojas de albahaca fresca Eroski
- Aceite de Oliva Arbequina Eroski SeleQtia
- Sal

Elaboración paso a paso

Lo mejor de esta receta es que es muy sencilla de hacer, no necesitas muchos bártulos ni tampoco muchos ingredientes. Además, es una forma fácil y divertida de introducir verduras a la dieta de los más pequeños de la casa con una pasta que no es pasta. Aquí tienes el paso a paso:

1. Cortar los calabacines en forma de espagueti con la ayuda de una mandolina o de una espiral.
2. Cortar los 6 dientes de ajo y los sofreímos en una sartén con aceite de oliva.
3. Cuando empiecen a dorarse los ajos, añadir las 12 gírgolas cortadas.
4. Añadir los 4 calabacines medianos cortados a spirali y seguir sofriendo.
5. Remover con una espátula de madera todos los ingredientes.
6. Añadir las 3 tazas de lentejas cocidas y rehogar bien.
7. Incorporar la salsa de soja y un poco de sal al gusto.
8. Emplatar con unas hojas de albahaca fresca, y ¡listo!

¡Disfruta de tus espaguetis de calabacín!



RECETAS BARATAS Y SALUDABLES: COMER POR MENOS DE 1 EURO [

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

Toma nota de estas 7 recetas que te permitirán comer de forma nutritiva y saludable por menos de 1 euro la ración.