



Fideos de calabacín

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 55 minutos.

Equipamiento:

Horno

Rallador con orificios grandes

Asadera, toallas de papel

Ingredientes

2 calabacines grandes O 4 calabacines pequeños

Sal gruesa

Su salsa para pasta favorita (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 200 grados.
3. Con los orificios grandes del rallador, ralle el calabacín de forma vertical con movimientos largos y suaves. Asegúrese de rallar el calabacín de lado para obtener fideos largos en lugar de cortos.
4. Ralle la misma área del calabacín varias veces y luego rote para cambiar de lado y vuelva a rallar hasta terminar con todos los lados y que solo quede el centro con las semillas. Deseche el centro y repita con los calabacines restantes.
5. Coloque los fideos de calabacín sobre una asadera recubierta con toallas de papel. Espolvoree con sal gruesa y hornee en el horno precalentado por 30 minutos.

6. Retire los fideos de calabacín del horno. Sirva con su salsa de pasta favorita caliente.

Información nutricional:

Calorías 60 Grasas totales 1 g Sodio 610 mg

Carbohidratos totales 10 g Proteína 4 g