



## CALABACINES CON ALIÑO DE AVELLANAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 120 g de avellanas peladas
- 40 g de aceite de oliva
- 4 unidades de calabacín
- 1 unidad de cebolletas
- zumo de 1 limón
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Lava los calabacines y corta los extremos. Corta en láminas con un pelador y escalda en abundante agua hirviendo con sal durante 5 segundos.
- Pela la cebolleta también en láminas y cocínala tapada en una sartén sin aceite, hasta que se ablande ligeramente y comience a dorarse.
- Mezcla ambos ingredientes en una ensaladera sin aplastarlos.
- Dora las avellanas en el aceite sin que éste llegue a humear y a fuego suave. Retira del fuego y mezcla con sal, pimienta y zumo de limón. Tritura las avellanas y condimenta con ésta salsa los calabacines en el momento de servirlos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.9 g	Grasas 28.9 g
Kcal 313	Proteínas 5.3 g