



ESPAGUETIS CON CALABACÍN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de espaguetis
- 400 g de calabacín
- 60 g de queso rallado
- 2 dientes de ajo
- 20 g de piñones
- 10 g de albahaca
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 2 g de pimienta molida

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 59.3 g	Grasas 19.7 g
Kcal 493	Proteínas 16.6 g

- Lavar y cortar en tiras finas el calabacín.
- Cocerlos en agua con sal unos minutos. Retirarlos y secarlos con papel absorbente,
- Cocer los espagettis, con abundante agua con sal, hasta que estén al dente.
- Preparar la salsa pesto, picando: un diente de ajo, los piñones, la albahaca y el queso rallado, con un chorro de aceite. Salpimentar al gusto y batir hasta ligar la salsa.
- Rehogar los calabacines en una sartén con el otro diente de ajo.
- Escurrir los calabacines, disponerlos en una fuente, añadir los calabacines y encima la salsa pesto.
- Mezclar bien.