



ESPARQUETE DE COURGETTE

Muito interessante para substituir a esparguete normal e muito menos calórico

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de courgette crua (332 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a courgette em forma de esparguete com o descascador (descascador em Juliana), colocar a courgette em água a ferver com pouco sal , apenas 40 a 60 segundos, só mesmo para ficar "al dente" (pode deixar mais um bocadinho se não gostar da esparguete assim "al dente").
- 2º Acompanhe com o que mais gostar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (315 g)	% DR
ENERGIA	16 kcal	50 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	6 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	3 mg	9 mg	0 %