

ESPAGUETIS DE CALABACÍN VEGANOS

Menú lowcarb con proteína vegetal, como sustitutivo de platos de pasta

 25 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de calabacín, crudo, pueden comprarlo ya cortado a modo espaguetis
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g] o 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 50 gramos de soja texturizada Hacendado
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Haz el calabacín en espirales con alguno de los utensilios para ello, o cómpralo ya en se formato.
- 2º Pon a remojo la soja texturizada. Mientras está a remojo, lava y corta las hortalizas.
- 3º En una sartén por a calentar el aceite de oliva, añade la cebolla y el pimiento y póchalo todo.
- 4º Una vez pochado un poco, añade la zanahoria en rodajas o en tiras.
- 5º Una vez se haya rehidratado la soja texturizada, unos 15 minutos después, quita el agua y añádela a la sartén con el resto de los ingredientes.
- 6º Remueve y añade el tomate troceado o triturado, puedes añadir especias al gusto como orégano, pimienta, albahaca, ajo molido...
- 7º Sirve los espaguetis de calabacín crudo y sobre ese nido has de añadir la boloñesa de soja que has preparado en la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [675 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	63 %
H. CARBONO	5 g	31 g	12 %
AZÚCARES	4 g	25 g	28 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	61 %
SODIO	37 mg	249 mg	10 %