Espagueti de calabacín

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 1 persona :

- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 1 cayena
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Paso 1

Corta el calabacín con una mandolina de manera que quede con la misma forma de los espaguetis. Añádeles sal y reserva. Sécalos bien con papel de cocina absorbente. Pela el ajo y córtalo en finas láminas. Retira las semillas de la cayena para que no pique tanto. Pon en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra. En primer lugar incorpora los ajos y la cayena, cuando empiecen a dorarse, añade los "espaguetis" de calabacín, saltea un par de minutos para que cojan calor y sirve enseguida.