

Noodles de Calabacín con Gambas

Noodles no es otra forma de llamar a los espaguetis, en este caso de calabacín. También se pueden hacer con otras hortalizas como la zanahoria o la remolacha. Hoy en día en algunos supermercados puedes encontrar estos espaguetis de calabacín, se hacen con una mandolina o con un espiralizador, pero ¡no te agobies sino lo tienes! Puedes cortar tiras finas con el cuchillo.

INGREDIENTES:

- 1 Calabacín mediano
- 6 Gambones o langostinos
- 2 Dientes de ajo
- ½ Limón (zumo)
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- ¼ Cucharadita chili en copos (opcional)

1

Ración

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Cortar el calabacín en tiras finas.
2. Pelar los gambones, dejando la cola para que quede más bonito y retirar el intestino haciendo un corte longitudinal en el lomo. Reservar.
3. Quitar la piel a los ajos y laminar.
4. En una sartén calentar el aceite junto con los ajos, cuando empiecen a dorar ligeramente añadir los gambones, saltear y adicionar el zumo de limón.
5. Seguidamente, agregar los Noodles de calabacín, un poco de sal y el chili en copos. Cocinar un par de minutos para que se ablande ligeramente el calabacín y servir.