

Noodles de Calabacín con Pollo

Me encanta utilizar los espaguetis de calabacín en mis preparaciones. Se cocinan extremadamente rápidos en apenas 5 minutos puedes tener un plato delicioso, bajo en calorías, grasas e hidratos y rico en vitaminas y minerales. Ideal para aquellas personas que cuidan su alimentación.

INGREDIENTES:

- 400-600g Calabacín
- 250g Tomates cherry
- 250g Pechuga de pollo
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Sal y pimienta negra molida

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar la "Mise en place": Pelar los ajos y laminarlos, partir los tomates cherry por la mitad, cortar los calabacines a tiras. Reservar por separado.
2. Untar con un poco de aceite la pechuga, sazonar con sal y pimienta. Asar en sartén caliente para que se quede dorada por fuera y jugosa en el interior. Retirar.
3. En la misma sartén, agregar el ajo con un poco de aceite. Cuando empiecen a dorarse, adicionar los tomates cherry, dar vueltas un par de minutos y verter los espaguetis de calabacín. Mezclar bien durante un minuto o hasta que veamos empiezan a perder volumen.
4. Añadir la pechuga de pollo cortada a tiras, dar unas vueltas y servir.