

Noodles de Calabaza con Setas

¡Se han puesto de moda los “noodles” (espaguetis) de hortalizas! Y no es para menos, pues no todos podemos consumir pasta todos los días y que esto no repercuta en nuestra figura, además son **una forma estupenda de aumentar el consumo de hortalizas en nuestra alimentación**. Los más habituales son los de calabacín, pero también hay de calabaza, zanahoria, nabo e incluso remolacha. Estas tiras de hortalizas se hacen con un “Spiralizer” los hay de los más simples (que son como un cono, con una ranura con dientes en las que manualmente presionas y giras la hortaliza para sacar las tiras) a los más complejos eléctricos y con la posibilidad de hacer las tiras de mayor o menor grosor.

INGREDIENTES:

- 200g Noodles de calabaza
- 150g Setas variadas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 100ml leche o bebida vegetal no dulce
- Una pizca de pimienta negra (opcional)
- Una pizca de tomillo (opcional)
- Perejil para decorar.

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar y picar el ajo.
2. Rehogar con el aceite a fuego lento.
3. Agregar las setas, tomillo y pimienta. cocinar hasta que se evapore toda el agua que suelten.
4. Adicionar los noodles de calabaza y la leche. Proseguir la cocción 3 – 4 minutos hasta que se ablanden un poco pero que no se deshagan.
5. Servir calientes espolvoreados con un poco de perejil fresco