

Noodles de Calabacín a la Carbonara Light

Esta es mi versión ligera de los espaguetis a la carbonara, una ración normal de pasta cocinada a la forma tradicional aporta aproximadamente unas 700kcal y como yo os la propongo apenas 250kcal. Vamos, que podrías comerlos todos los días y perder peso... Y es que estos espaguetis de calabacín se han puesto de moda y los podemos encontrar en muchos supermercados como Noodles calabacín, calapasta, espaguetis de calabacín... ¡Y no son más que calabacín 100%, cortado en tiras imitando la forma de espaguetis!.

INGREDIENTES:

- 300g Calabacín
- 50g Bacon de pavo o jamón de pavo a taquitos
- 50ml Leche evaporada ligera 4% grasa o leche de vaca
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cucharada Aceite oliva
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- 1 Yema de huevo (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar el calabacín y cortar en tiras finas (sino lo hemos comprado ya cortado) utilizando un Spiralizer o a cuchillo sino tenemos.
2. Pelar la cebolla y cortar a trocitos.
3. En una sartén amplia, rehogar a fuego lento la cebolla, cuando empiece a dorar agregar los taquitos de pavo, la leche con la yema de huevo batida y remover enérgicamente.
4. Adicionar los noodles de calabacín, salpimentar al gusto, remover un minuto y servir inmediatamente. Así mantendrán la textura y no se ablandarán en demasía.