Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espaguetis de calabacín a la carbonara

1 ración 214 kcal

Ingredientes

- Champiñones
- Cebolla
- 1/2 calabacín
- Salsa carbonara (2-3 yemas, pimienta, sal, parmesano, caldo)

POR RACIÓN

Proteínas	7,1 g
Grasas	16 g
Hidratos	12 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Cortar las verduras
2. Hacer la cebolla y los champiñones a la plancha con aceite de oliva y añadirles sal, vino blanco y agua
3. Hacer la salsa con las yemas y añadirle un poco de caldo de las verduras, sal, pimienta y bastante parmesano
4. Añadir el calabacín a las verduras en la plancha, terminar de hacerlo, mezclarlo todo con la salsa y darle un toque extra de parmesano

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition