Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta cremosa de calabacín

2 raciones 565 kcal

Ingredientes

- **1** calabacín grande
- **4 dientes** de ajo
- **2 cucharadas** de mascarpone
- Un puñado de pistachos pelados
- Pasta al gusto (fusilli, rigatoni, etc.)
- AOVE
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**73 g**
Fibra	**5,4 g**

Elaboración

1. Saltear el ajo y el calabacín troceado con aceite de oliva hasta que estén dorados
2. Triturar todo con el mascarpone, los pistachos y un poco del agua de cocción de la pasta hasta obtener una salsa cremosa
3. Cocer la pasta, escurrir y mezclar con la salsa
4. Servir con más pistachos por encima y un toque de parmesano

RECOMENDACIONES

El calabacín es ligero y digestivo, los pistachos aportan grasas saludables y textura.

Hecho con CookNest