

ENSALADAS · VEGETARIANO

Carpaccio de calabacín con parmesano y nueces

1 ración 240 kcal

Ingredientes

- 1 calabacín
- 3 o 4 nueces
- Rúcula
- Canónigos
- Queso parmesano rallado
- Sal, pimienta molida y aceite

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	18 g
Hidratos	10 g
Fibra	3,6 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos finamente el calabacín
2. Lo vamos colocando alrededor de un plato
3. Troceamos 3 nueces y las añadimos encima del calabacín
4. Ponemos por encima un poco de rúcula, canónigos y queso parmesano rallado
5. Por último añadimos sal, pimienta molida y aceite

RECOMENDACIONES

Si tenéis mandolina u otro aparato para cortar, el calabacín saldrá más fino. El creador lo cortó con cuchillo y ambas opciones valen.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta