

Espagueti de calabacín con pollo y champiñones

🕒 Total:
00:20h

🕒 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

356,8
kcal

10,4gr
HC

32,7gr
proteína

19,6gr
grasa

4,0gr
fibra



Cortamos con un cortador rallador el calabacín (para que salgan como espaguetis).

Troceamos los champiñones al gusto.

Ponemos en una sartén el calabacín rallado, junto con los champiñones, y los salteamos con un poco de AOVE y sal.

Una vez estén casi, añadimos la pechuga de pollo troceada y salteamos junto con el calabacín y los champiñones. Añadimos una cucharada de semillas de sésamo.

Se le puede añadir unas hojas de albahaca.

Servir caliente.

Ingredientes para 1:

-  1 calabacín (196 gr.)
-  7 champiñones (140 gr.)
-  1/2 pechuga de pollo (125 gr.)
-  3 hojas de albahaca fresca (7.5 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 cucharada de semillas de sésamo (9 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC

3 proteína

2 grasa



Autor/a:

Cristina Fernández

 @nutriciondigestiva_