



## Fettuccinis de zapallitos italianos

### Ingredientes

- 2 zapallos italianos medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ bandeja de champiñones cortados en láminas
- ½ bandeja de tomates cherry cortados por la mitad
- ½ cucharadita de ajo picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharaditas de semilla de girasol

### Preparación

- Lavar los zapallos italianos y sin quitar la cáscara cortar en láminas delgadas.
- Posteriormente, cortar las láminas en tiras de ½ cm de ancho, exceptuando las semillas, para formar los fettuccinis. Colocarlos en un recipiente con agua y una pizca de sal.
- Colocar a fuego medio una sartén con las dos cucharadas de aceite de oliva y calentar. Agregar los champiñones, los tomates y el ajo, saltear por unos minutos.
- Colar los fettuccinis de zapallitos y agregarlos a la preparación anterior. Condimentar con pimienta y agregar las semillas de girasol.
- Finalmente saltear a fuego alto por unos 2 min aprox. con el cuidado de no exceder la cocción. Servir de inmediato, si desea, puede decorar con una ramita de tomillo fresco o perejil.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	169
Proteínas (g)	4,8
Lípidos (g)	13,3
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	9,7
Sodio (mg)	108,9
Índice Glicémico (IG)	Bajo



2 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos