Calabacines para picotear

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 Calabacín
- 2 Yogur griego natural
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal
- 1 cucharada de Salsa de soja

Preparación:

Paso 1

Lava los calabacines, sécalos y córtalos en láminas; no les quites la piel que se le van las vitaminas. Pon una sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite y dora. Destapa los yogures y vacíalos en un bol, allí mismo añade una cucharada de aceite del bueno y dos de salsa de soja. Remueve y ¡lista la salsa! Haz rollitos con los calabacines y rellénalos con la salsa. Puedes decorar el plato con piñones, almendras o anacardos tostados.