CARPACCIO DE CALABAIN

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

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** Anoqui

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

El truco de esta receta:
hay que cortar el calabacin todo lo fino que se pueda,. sabre mucho mejor.

Descripción:

Con esta plato que a mi me ha sorprendido muy gratamente me ha encantado es delicioso, como entrante o primer plato y se hace en un minuto, no dejéis de hacerlo de verdad os lo recomiendo. Sabéis que el calabacin es buenísimo y casi no tiene calorías unas 15 por cada 100 gr. y es buenísimo para nuestro sistemas cardio-vascular y que tiene muchos minerales, calcio, magnesio, potasio y fósforo. Y vitaminas A, C, y del grupo B. es rico en fibra y ademas es muy bueno para las gente que tiene gastritis.

Ingredientes para 2 personas :

- Calabacín
- -Queso rallado
- - Pimienta negra molida
- - Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: *se lava muy bien el calabacin y con una mandolina o con un pelador de patatas se hacen tiras finísimas, lo que lleve pepitas por supuesto que no.. (eso lo hacemos para otras cosas una crema por ejemplo).. se van colocando en un plato se salpimienta se añade queso rayado y se riega con un poco de aceite de oliva y listo para comer un plato sano y delicioso. Os aseguro que os sorprendera gratamente.*