

CARPACCIO DE CALABACIN



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

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** Mary Carmen



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 calabacín todo lo fino que se pueda, sabe 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 calabacín 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 además 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 calabacín 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 salpimenta 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.