

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** marina vera oli



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 1 persona :

- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 1 cayena
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Paso 1

Corta el calabacín con una mandolina de manera que quede con la misma forma de los espaguetis. Añádeles sal y reserva. Sécalos bien con papel de cocina absorbente. Pela el ajo y córtalo en finas láminas. Retira las semillas de la cayena para que no pique tanto. Pon en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra. En primer lugar incorpora los ajos y la cayena, cuando empiecen a dorarse, añade los “espaguetis” de calabacín, saltea un par de minutos para que cojan calor y sirve enseguida.