

ZOODLES (SPAGHETTI DI ZUCCHINE)

Variante dietetica per proporre i solito spaghetti

Healthy perché?

Ricetta caratterizzata dall'assenza di glutine, di farine di qualsiasi natura ed a ridotto apporto calorico.

Ingredienti

Per quattro persone:

- 8 zucchine
- 1/2 cipolla bianca
- Insaporitore q.b.
- 1 cucchiaio di burro di cocco
- Salsa a piacere

Tempo necessario: 20 minuti

Costo: 3/4 €

Procedimento

Taglia la cipolla e soffriggila nel burro di cocco, affetta le zucchine con lo spiralizzatore ed uniscile alla cipolla.

Cuoci il tutto per 10 minuti aggiustando con sale e/o insaporitore.

Le zucchine cucinate in questo modo sono buone così oppure con l'aggiunta della salsa che più preferite.

