# Pasta de calabacín con salsa de tomates secos

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; Jason Wyrick de Vegan Culinary Experience

Simple y fresco, este plato es perfecto para un día de verano.

## About the Recipe

**154 Calories · 8 g Protein · 8 g Fiber**
**Dinner**
**Gluten-free**

## Ingredients

***Makes 2 Servings***

- 2 calabacines/calabacitas
- 1 tz / 250 g salsa de tomates/jitomates o marinara
- al gusto hojas frescas de albahaca
- 2 cdtas / 6 g piñones

## Directions

1. Raspar el calabacín a lo largo con un mondador de vegetales. ¡No desechar la cáscara, ya que es parte de la pasta de calabacín! Rotar el calabacín levemente después de cada raspadura para mantener las tiras de calabacín lo más uniformes posible. Cuando se llegue al punto donde está raspando la parte del calabacín que tiene semillas, apartar y seguir con otro calabacín.
2. Agregar la salsa a la pasta de calabacín.
3. Enrollar algunas hojas de albahaca juntas y cortarlas en rebanadas finas. Decorar la pasta con la albahaca rebanada y los piñones.

# Nutrition Facts

*Por porción*
**Calorías:** 359
**Grasas:** 29 g
- **Grasas saturadas:** 4 g
- **Calorías provenientes de grasas:** 66%

**Colesterol:** 0 mg
**Proteínas:** 10 g
**Carbohidratos:** 24 g
**Azúcar:** 14 g
**Fibra:** 9 g
**Sodio:** 61 mg
**Calcio:** 81 mg
**Hierro:** 4 mg
**Vitamina C:** 52 mg
**Betacaroteno:** 1,004 mcg
**Vitamina E:** 4 mg