



Zucchini oriental

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Porciones: 6 personas

Ingredientes:

- 4 Calabacitas hechas espagueti con el spiralizer (hay que quitarles el exceso de agua con una servilleta absorbente).
- 2 Cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 Cebollas moradas cortadas en el "Spiralizer"
- 1 Cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 2 Cucharadas de salsa Teriyaki baja en sodio
- 1 Cucharada de Coconut Aminos (le da un toque dulce)
- 1 Cucharada de semillas de ajonjolí tostado

Procedimiento:

Pasar la verdura por el «Spiralizer» o bien cortarla en julianas muy delgaditas.

En un sartén se pone el aceite de ajonjolí y una vez caliente se agregan la calabacita y la cebolla para que sofrían un poco.

Agregar las salsas y dejar cocer cuidando que solo quede al dente para que no se aguade la verdura de má y pierda textura.

Se saca de la lumbre y afuera se agrega el ajonjolí tostado.

Sabe bien caliente o frío.

¡BUEN PROVECHO!