

Ingredienti

- 55 g Parmigiano
- 30 g Olio evo + q.b.
- Sale q.b.
- 120 g pesto alla genovese
- 800 g zucchine tagliate a strisce come spaghetti
- pepe q.b.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100 G

| | |
|-------------|--------------|
| Calorie | 56,77 (Kcal) |
| Proteine | 15,19 g |
| Carboidrati | 4,28 g |
| Grassi | 7,29 g |
| Fibre | 1,11 g |

PER PORZIONE

| | |
|-------------|--------------|
| Calorie | 142,70(Kcal) |
| Proteine | 24,87 g |
| Carboidrati | 10,76 g |
| Grassi | 18,32 g |
| Fibre | 2,79 g |

Spaghetti di zucchine con pesto e formaggio

| | |
|-----------------------|---------|
| Difficoltà | facile |
| Tempo di preparazione | 10min. |
| Tempo totale | 20 min. |
| Porzione | 4 |

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione

- Tagliare le zucchine a striscioline sottili, a forma di spaghetti.
- Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio - alto. Aggiungere le zucchine e cuocere per 2-3 minuti, finchè non saranno tenere.
- Condire gli spaghetti di zucchine con il pesto alla Genovese sale pepe e Parmigiano.

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)
  [scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)