Montones de Fideos de Calabacn con Pesto de Aguacate y Pistacho

Sirve: 5 Porciones

“No soy muy fanática del calabacín cocido, pero cuando mi hermana hizo un día fideos de calabacín con salsa de tomate, me encantó", dice Nia. "Así es que comencé a experimentar y me inventé una salsa de pesto deliciosa usando muchos sabores que a mi me encantan, como aguacates, espinaca, y pistachos. Resultó tan deliciosa que cuando la serví a mi familia, a ellos les encantó. Es crujiente y fresco, y la salsa simplemente increíble".

Ingredientes

Para el Pesto:
1 aguacate maduro
1 taza al tope, de albahaca fresca
1 taza al tope, de cilantro fresco
1 jalapeño, sin venas ni semillas
2 clavos de ajo, pelados
1 jugo de 1 limón verde
1/2 taza aceite de oliva
1 cucharadita sal, o al gusto
1/2 taza pistachos

Para los fideos de calabacín:
4 calabacines, pelados
2 tazas tomates cherry, cortados por la mitad
2 tazas zanahorias, peladas y ralladas
1/2 cebolla morada mediana, pelada y cortada finamente

Preparación

1. **Para hacer el Pesto:** En una licuadora o procesadora de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**310**
Grasa total	**31 g**
Grasa saturada	4 g
Colesterol	N/A
Sodio	**512 mg**
Total de Carbohidrato	**8 g**
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**

alimentos, licúe una taza de agua con todos los ingredientes del pesto, excepto los pistachos, hasta que estén bien mezclados. Añada los pistachos y licúe hasta que esté homogéneo. Pruébelo y ajuste la sazón si es necesario. Póngalo de un lado.

2. **Para hacer los Fideos de Calabacín:** Use un rallador, pelador, mandolina, o rebanador espiral para convertir los calabacines en fideos. (Yo usé el rebanador espiral para obtener los fideos - calabacín con forma de fideo) en un tazón grande, mezcle los fideos con los tomates, zanahorias, y cebolla morada. Colóquelos en platos de ensalada. Cubra con el pesto y sirva.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook