

Спагетти из кабачка с соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **197,03 ккал.**
Белки: **7,81 г.**
Жиры: **14,08 г.**
Углеводы: **8,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/spagetti-iz-kabachka-s-sousom/>

Ингредиенты:

- 1/2 авокадо
- зеленый лук
- зелень
- тыквенные семечки
- вакаме
- ламинария
- имбирь
- перец
- чеснок (сушеный)
- вода

Приготовление:

Прокрутить спагетти тонкими полосками из кабачка (через спиралайзер или специальную терку).

Украшать зеленью, молотым кунжутом и помидорками