



Blanszowana cukinia z oliwą z oliwek

★★★★★ (19)



10 minut



1 osoba



Średni

Wartości odżywcze

58 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

58.07 kcal

2.9%



Białko

1.12 g

2.24%



Węglowod.

2.99 g

1.11%



Tłuszcze

5.07 g

7.24%



Błonnik

0.93 g

3.72%

GDA

2.9%



Składniki

- Cukinia - 93g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię umyj dokładnie, nie obieraj. Pokrój wzdłuż na cienkie paski (możesz do tego użyć obieraczki do warzyw).

KROK 2: Zagotuj wodę w garnku, posól i wrzuć pokrojoną cukinię. Gotuj przez 2 minuty.

KROK 3: Łyżką cedzakową wyjmij cukinię, przełóż ją do naczynia z zimną wodą i lodem. Odczekaj 2 minuty, nie dłużej, aby danie nie straciło smaku i wartości odżywczych.

KROK 4: Wyjmij i podaj na talerz. Polej oliwą z oliwek i posyp oregano (bądź koperkiem lub natką pietruszki).

Smacznego!

