



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!

