

Cukinia z czosnkiem i oregano

Cukinia to świetny dodatek do dania mięsnego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka czosnku, posiekanego
2 łyżki oleju rzepakowego
4 małe cukinie, pokrojone w plasterki
1 łyżeczka suszonego oregano
1/2 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dużej patelni. Podsmażyć czosnek. Dodać cukinię, oregano, sól i pieprz. Smażyć 4–6 minut, mieszając.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 90 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 301 mg sodu, 6 g węglowodanów, 3 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock