

# 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*