

Wstążki warzywne

Prosty i szybki przepis na wegetariańską przystawkę. Propozycję przesyłała Anna z Wrocławia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

4 duże marchewki, obrane
8 małych cukinii
4 łyżeczki soku z cytryny
2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Pokroić warzywa w długie, cienkie wstążki.
- 2) Włożyć marchewkę do wkładki do gotowania na parze. Wlać wodę do garnka na wysokość 2,5 cm. Wstawić wkładkę i doprowadzić wodę do wrzenia. Przykryć i gotować 2 minuty.

3) Dodać cukinię. Przykryć i gotować jeszcze 3 minuty. Przełożyć warzywa do miski. Dodać sok z cytryny, oliwę, sól i pieprz. Wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 43 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 309 mg sodu, 7 g węglowodanów, 3 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock