



## 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 <b>58.07 kcal</b> 2.9%	Białko <b>1.12 g</b> 2.24%	Węglowod. <b>2.99 g</b> 1.11%	Tłuszcze <b>5.07 g</b> 7.24%	Błonnik <b>0.93 g</b> 3.72%	<b>GDA</b> <b>2.9%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

### 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!

