

# Zucchine

SALTATE

# alla menta



## cosa comprare

### INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 800 g di zucchine
- 20 g di olio EVO
- 10 foglie di menta
- sale e pepe q.b.



## preparale così

Taglia le zucchine a cubetti e falle saltare in una casseruola con 2 cucchiai di olio evo. Trita le foglie di menta e aggiungile verso fine cottura con un pizzico di sale e pepe. Le zucchine dovranno risultare dorate, il consiglio è di non cuocerle troppo ma tenerle leggermente croccanti.

ENERGIA	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
120 kcal	3 g	3,4 g	10 g

