

# Zucchini Sauté

Serves: 5

## INGREDIENTS

- 1 ¼ pounds zucchini *about 3 medium zucchini*
- ½ teaspoon olive oil
- 1 tablespoon dried oregano
- 2 cloves of garlic *finely chopped*
- 1 teaspoon lemon peel *grated*
- 1 tablespoon grated parmesan cheese
- ¼ teaspoon ground black pepper

## PREPARATION

1. Cut zucchini in half crosswise, then cut each half into 4 lengthwise sticks.
2. Heat oil in a heavy nonstick skillet over medium-high heat.
3. Add oregano and garlic, and sauté for about 2 minutes.
4. Add zucchini and lemon peel and sauté for about 3 minutes until zucchini is lightly browned.
5. Mix in parmesan cheese and pepper. Serve warm.



Nutrition Information per serving: Serving size: 1 cup.

Total calories: 32, Total fat: 1g, Carbohydrates: 5g, Protein: 2g, Fiber: 2g, Sodium: 31mg

# Calabacín Salteado

Porciones: 5

## INGREDIENTES

- 1 ¼ libras de calabacín *alrededor de 3 calabacines medianos*
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 dientes de ajo *finamente picados*
- 1 cucharadita de cáscara de limón *rallada*
- 1 cucharada de queso parmesano *rallado*
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

## PREPARACIÓN:

1. Corte el calabacín por la mitad en cruz, luego corte cada mitad en 4 palitos longitudinales.
2. Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto.
3. Agregue el orégano y el ajo, y saltee durante unos 2 minutos.
4. Agregue el calabacín y la cáscara de limón y saltee durante unos 3 minutos hasta que el calabacín esté ligeramente dorado.
5. Mezcle el queso parmesano y la pimienta. Servir tibio.

Información nutricional por porción: Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías totales: 32, Grasas totales: 1 g, Carbohidratos: 5 g, Proteínas: 2 g, Fibra: 2 g, Sodio: 31 mg