

Лапша из цуккини



На 100 грамм:
Калорийность: **92.03 ккал.**
Белки: **2.34 г.**
Жиры: **7.75 г.**
Углеводы: **4.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lapsha-iz-cukkini/>

Ингредиенты:

- цуккини 600 г
- кунжутное масло 40 мл
- чеснок 2 зубчика
- соевый соус 40 мл
- кунжут 30 г

Приготовление:

Цуккини вымойте и отрежьте кончики.

Ножом для чистки овощей срежьте тонкие полоски кабачка так, чтобы на каждой полоске было немного кожицы. Середину с семенами для лапши не используйте.

Положите лапшу на разогретую сковороду с маслом и готовьте, помешивая, минут 5 на среднем огне.

Добавьте соевый соус и мелко нарезанный чеснок. Перемешайте.

Посыпьте семенами кунжута, перемешайте и готовьте еще пару минут.

Подавайте как гарнир или легкое самостоятельное блюдо.