

ZUCCHINE

GRATINATE



TIPOLOGIA: CONTORNO
Metodo di cottura: Forno
Stagionalità: Primavera

Ingredienti per persona

zucchine piccole: 2
pangrattato integrale: 10 g
poco sale iodato
pepe: q.b.
prezzemolo
olio extravergine d'oliva: un cucchiaino



PROCEDIMENTO

Lavate le zucchine, tagliate le estremità, ed affettatele dando uno spessore di circa 3 mm. Riponete le zucchine affettate in una ciotola abbastanza capiente e condite con l'olio extravergine d'oliva, sale iodato, pepe e pan grattato integrale. Il pan grattato deve ricoprire le zucchine in modo uniforme. Adagiate le zucchine in una teglia grande coperta con carta da forno e cuocetele in forno preriscaldato per circa 30 minuti a 180.°

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
LE ZUCCHINE CONTENGONO
POCHE CALORIE E SONO MOLTO
DIGERIBILI. CONTENGONO
POTASSIO, UTILE PER LA
RIDUZIONE DELLA PRESSIONE, E
VITAMINA A E C. SONO INOLTRE
RICCHE DI ANTIOSSIDANTI,
IMPORTANTI PER LA
PREVENZIONE DI ALCUNE
PATOLOGIE, TRA CUI DIVERSE
FORME TUMORALI.