

RECETAS

Palitos de calabacín fritos al horno



Ingredientes (Rinde 3 porciones)

- 2 calabacines pequeños (de seis pulgadas) u otro tipo de calabaza de verano
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de leche baja en grasa
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de pan rallado
- ½ cucharada de condimento italiano

Información nutricional por porción

70 calorías, 3 gr de grasa, 1,4 gr de grasa saturada, 4 gr de proteínas, 7 gr de carbohidratos, 0.5 gr de fibra, 201 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave y corte los calabacines en palitos de 3 pulgadas o córtelos en rodajas para hacer chips.
3. Bata la clara de huevo en un tazón pequeño con un tenedor. Agregue la leche.
4. Mezcle el queso parmesano, el pan rallado y el condimento italiano en un tazón aparte.
5. Pase los palitos o rodajas de calabacín por la mezcla de huevo y luego por la mezcla de pan rallado.
6. Rocíe una bandeja para cocinar al horno (de cualquier tamaño) con aceite antiadherente.
7. Coloque el calabacín en la bandeja para cocinar al horno.
8. Hornee a 425 grados Fahrenheit por 25 a 30 minutos o hasta que estén dorados.

LOS CALABACINES O CALABAZA DE VERANO (AMARILLA)

Cómo escoger: escoja calabacines o calabazas de verano con piel brillante, firme, sin cortes ni magulladuras.

Cómo conservar: iguárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador. Úselos dentro de 5 días. No los lave hasta que los vaya a usar.

¿Cuánto? 2 calabacines o calabazas de verano medianas = 1 taza cocida