

## Receta: Calabacitas horneadas

TIEMPO DE PREPARACIÓN



### Calabacitas horneadas

45 minutos

#### INGREDIENTES

2 libras de calabacitas de verano  
1/3 taza de pan molido  
1/2 cucharada de sal de mar  
1/4 cucharadita de pimienta  
1/4 taza de aceite de oliva  
1/2 taza de queso parmesano  
jugo de un limon  
ojuelas de pimienta rojo seco

#### INSTRUCCIONES

Pre calentar el horno a 350 F. Cortar las calabacitas en rebanadas delgadas y coloca un poco de aceite de oliva.

En un contenedor combina el pan molido, queso parmesano, sal y pimienta. Acomoda las calabacitas en un molde para hornear, coloca por encima la mezcla con el pan molido.

Cubre el molde con papel para hornear y papel aluminio y coloca el molde en el horno por 30 minutos. Remueve el papel para hornear y hornea por 5 minutos mas. Retira del horno y coloca 2 cucharas de aceite de oliva, el jugo de limon un poco de sal, pimienta y las ojuelas de pimienta rojo seco. Puedes servir inmediatamente.

TIEMPO DE COCCIÓN

15 minutos

RENDIMIENTO

6 porciones

#### INFORMACION NUTRIMENTAL (por porción)



11	gramos de grasa total
4	gramos de proteína
2	gramos de fibra
8	gramos de carbohidratos

#### ETIQUETAS DE LA RECETA

calabacitas, queso parmesano, sal de mar, limon

*Cocina las calabacitas frias para una ensalada durante el dia, se pueden cocinar tambien por mucho tiempo como resultado dara una cacerola para servir junto con carne o plato principal. Puedes servir con pasta tambien y salsa de pesto como una deliciosa cena.*



