

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.



