

Quiero queso, por favor.



Agregar **queso** puede ayudar a que los niños coman más frutas y verduras.

dairymakessense.com



Rodajas crujientes de calabacín

Porciones: 5

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos



Ingredientes:

Aerosol para cocinar antiadherente

3 calabacines medianos a grandes

1 cucharada de aceite de oliva

¼ taza de queso parmesano rallado

⅔ taza de hojuelas de maíz trituradas

⅛ cucharadita de sal pimienta

negra molida a gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a 450 grados.
2. Cubre ligeramente una bandeja para hornear con aerosol para cocinar antiadherente.
3. Corta el calabacín en rodajas gruesas de ¼ de pulgada sin quitar la piel verde.
4. Coloca las rodajas en una bolsa de plástico resellable con aceite de oliva. Agita para cubrir por todos los lados.
5. Mezcla el queso parmesano, el cereal triturado y la pimienta en un pequeño recipiente. Mete las rodajas de calabacín en la mezcla de parmesano; cubre ambos lados.
6. Coloca una sola capa sobre una bandeja para hornear preparada.
7. Hornea hasta que estén doradas y crujientes, durante unos 10 minutos.
8. Retira de la bandeja para hornear y sirve caliente.

Información nutricional por porción: Calorías: 110 total: 4.5 g grasa

Grasa Saturada: 1 g Colesterol: 5 mg Sodio: 150 mg Carbohidratos: 14 g

Fibra dietaria: 1 g Proteína: 4 g Calcio: 6% del valor diario

This recipe card is printed with permission by the Midwest Dairy Council.

Missouri Department of Health and Senior Services • 573-751-6204 • health.mo.gov/wic

An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.

USDA is an equal opportunity provider and employer.

