



Brócoli al horno crocante con queso

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Asadera

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Pinzas o dos tenedores para mezclar

Ingredientes

Aerosol antiadherente
2 plantas de brócoli grandes, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
1/2 taza de pan rallado
1/2 taza de queso parmesano rallado
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
4. Coloque el brócoli cortado en la asadera. Rocíe con aceite y mezcle con ajo en polvo, pan rallado y queso parmesano.
5. Coloque la asadera en el horno y cocine por 18 a 20 minutos, moviendo a la mitad de la cocción.

Información nutricional:

Calorías 190
Grasas totales 11 g
Sodio 270 mg
Carbohidratos totales 18 g
Proteína 8 g