



# Medialunas de calabacín con parmesano

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |  
Tiempo total: 30 minutos.

## Equipamiento:

Asadera  
Papel manteca o aerosol antiadherente  
Tabla para cortar  
Pinzas (opcional)

## Utensilios:

Cuchillo  
Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

Aerosol antiadherente  
2 calabacines pequeños  
1/4 taza de queso parmesano rallado  
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo  
1 cucharada de aceite de oliva O vegetal  
1 cucharadita de orégano seco  
1/2 cucharadita de sal (opcional)

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 425 grados. Recubra una asadera con papel manteca o rocíe con aerosol antiadherente.
3. Corte el calabacín en rebanadas gruesas y luego por la mitad para formar medialunas.
4. Agregue el calabacín a la asadera. Use las manos o las pinzas para mezclar con el aceite de oliva, el ajo picado, el orégano, la pimienta negra y la sal (si decide usarla).
5. Esparza las rebanadas de calabacín en la asadera en una sola capa y espolvoree con queso parmesano.
6. Hornee por 15 minutos.
7. Cambie la función del horno para asar y ase por 4 minutos más o hasta que las medialunas de calabacín estén doradas.

## Información nutricional:

Calorías 80   Grasas totales 5 g   Sodio 120 mg   Carbohidratos totales 5 g  
Proteína 3 g