



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

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Pinzas (opcional)

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)
1/4 cucharadita de pimienta negra

Información nutricional:

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

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.