Tomates verdes del jardín al horno

Porciones 4 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 39 min

Equipamiento: 4 tazones, asadera, tazas y cucharas medidoras, abrelatas
Utensilios: Cuchillo para filetear, tenedor o batidor, cuchara

Ingredientes

Para los tomates verdes al horno
2 tomates verdes grandes
3 claras de huevo
2 cucharas de harina de trigo integral
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de sal
1 taza de panko
Aerosol antiadherente

Para la salsa
1 cucharadita de pimiento chipotle en adobo en lata
1/4 taza de mayonesa reducida en calorías
1/4 taza de yogur natural con bajo contenido de grasas
1 cucharadita de aderezo ranchero

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Corte los tomates verdes en rebanadas uniformes (de alrededor de ¼ pulgada de grosor).
4. Bata ligeramente las claras de huevo en un tazón para mezclar mediano. Coloque la harina, el pimentón, el comino y la sal en un segundo tazón y mezcle para combinar. Coloque el panko en un tercer tazón.
5. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
6. Presione delicadamente los tomates en la harina cubriendo ambos lados. Moje en las claras de huevo y cubra con el panko. Coloque las rebanadas en una asadera cubierta con aerosol antiadherente.
7. Hornee por 12 minutos, dé vuelta los tomates y hornee por 12 minutos más hasta que estén dorados.
8. Mientras los tomates se cocinan, prepare la salsa. Pique el pimiento chipotle y combine con la mayonesa reducida en calorías, el yogur con bajo contenido de grasas y el aderezo ranchero en un tazón Revuelva para mezclar bien. Sirva como salsa para los tomates verdes.

Información nutricional:

Calorías 210 Grasas totales 6 g Sodio 680 mg Carbohidratos totales 32 g Proteína 9 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/content/learn
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.