



# Brócoli al horno crocante con queso

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 20 min

**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 (aproximadamente 4 tazas)

½ taza de pan rallado

½ taza de queso parmesano

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 una 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