



Cuñas de repollo crujientes

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 5 minutos |

Tiempo total: 35 minutos

Equipamiento: Asadera, papel de aluminio, tazón pequeño

Utensilios: Cuchillo grande, tenedor para batir, pinzas o espátula, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 cabeza de repollo verde

1/4 taza de aceite de oliva O de aceite vegetal

4 dientes de ajo, picado O 4 cucharaditas de ajo en polvo

3/4 cucharadita de pimentón

1 1/2 cucharaditas de cebolla en polvo

1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo O pimienta de cayena (opcional)

1/8 cucharadita de sal

1/2 taza de queso parmesano, rallado

2 1/2 cucharadas de jugo de limón (aproximadamente 1 limón) (opcional)

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. Cubra la asadera con papel de aluminio.
3. Retire el tallo de la cabeza del repollo. Corte la cabeza del repollo por la mitad. Corte cada una de las mitades en 4 piezas uniformes para formar 8 piezas en total.
4. En un tazón pequeño, bata el aceite, el ajo, el pimentón, la cebolla en polvo y las hojuelas de ají molido/de cayena (si las usa) y el parmesano. Coloque las cuñas de repollo en una asadera; y con una cuchara, coloque la mezcla de parmesano en todos los lados de las cuñas.
5. Ase durante 20 minutos y luego voltee las cuñas. Ase durante otros 10 a 15 minutos o hasta que se doren los bordes. Termine rociando el jugo de limón (si lo usa) antes de comer.

Información nutricional:

Calorías 130 Grasas totales 9g Sodio 180mg Carbohidratos totales 11g
Proteína 4g