



Chips de calabacín con parmesano

Cinco ingredientes simples se combinan para preparar una merienda deliciosa de vegetales que todos disfrutarán.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 taza de migas de pan de trigo integral

2 cucharaditas de condimento italiano, seco

2¼ cucharadas de queso parmesano, rallado

7½ tazas (1 lb 12½ oz) de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

¼ taza + 2 cucharadas de mayonesa, reducida en grasa

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Cubra las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol.
4. En un tazón pequeño, combine las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
5. En otro tazón, combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
6. Agregue la mezcla de las migas de pan y revuelva hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
7. Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree la mezcla de las migas de pan restante (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.
8. Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 20 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
9. Sirva ¾ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de chips de calabacín con
parmesano

Nutrientes	Cantidad
Calorías	138
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
Sodio	313 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	110 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible


Origen: Proyecto de recetas fáciles para el
CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la


INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de vegetales

¾ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio.