

Zucchini



Nutrition: Zucchini is an outstanding source of Vitamin C and also the best source of dietary fiber.

Storage: Store freshly picked, unwashed zucchini in a loose plastic bag in the refrigerator for up to one week. Do not cut the zucchini until you are ready to use it.



Easy Baked Zucchini Chips

Makes 4 - 6 servings

Ingredients:

- 3 small zucchini, sliced into 1/4-inch rounds
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 cup Italian-seasoned bread crumbs
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. Place zucchini in a bowl. Drizzle olive oil over zucchini and stir to coat; add bread crumbs and toss to coat. Spread coated zucchini onto a baking sheet. Sprinkle Parmesan cheese over coated zucchini.
3. Bake in the preheated oven until zucchini are tender and cheese is browned, about 15 minutes.

Calabacín



Nutrición: El calabacín es una excelente fuente de vitamina C y también la mejor fuente de fibra dietética.

Almacenamiento: Guarde el calabacín recién lavado y sin lavar en una bolsa de plástico suelta en el refrigerador hasta por una semana. No corte el calabacín hasta que esté listo para usarlo.



Chips de calabacín horneados

Rinde de 4 a 6 porciones.

Ingredientes:

- 3 calabacines pequeños, cortados en rodajas de 1/4 de pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de migas de pan sazonadas a la italiana
- 2 cucharadas de queso

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Coloque el calabacín en un tazón. Rocíe el aceite de oliva sobre el calabacín y revuelva para cubrir; agregue las migas de pan y revuelva para cubrir. Extienda el calabacín recubierto sobre una bandeja para hornear. Espolvorea el queso parmesano sobre el calabacín recubierto.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los calabacines estén tiernos y el queso esté dorado, aproximadamente 15 minutos.

