

Bocados de Calabacín

Tipo de Receta: Merienda

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 15-20 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

2 huevos, batidos

2 tz de calabacín, rallado

¼ tz de cebollas, picadas

½ tz de queso "cheddar" bajo en grasa

½ tz de migas de pan

¼ tz de perejil fresco, picado

½ cdta de ajo en polvo

Aceite en Aerosol



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Bata los huevos en un tazón grande.
4. Ponga el calabacín, cebolla, queso, migas de pan, perejil, y el ajo en polvo en el tazón con los huevos. Mezcle bien.
5. Rocie una bandeja para hornear con el aceite en aerosol.
6. Coloque una cucharada de mezcla a 1 pulgada de distancia en la bandeja para hornear.
7. Hornee por 18 a 20 minutos o hasta que la parte superior este dorada.
8. Serve caliente y ¡disfrute!

Nota: Puedes usar un molde para muffins en lugar de una bandeja para hornear

Contiene: Leche, Trigo, y Huevo

Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración 4 mordiscos (125g)

Cantidad por Ración

Calorías **100**

%Valor Diario*

Grasa Total 3 g	4%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Cholesterol 55 mg	18%
Sodio 300 mg	13%
Carbohidrato Total 11 g	4%
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcares Totales 4 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 7 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 87mg	6%
Hierro 1mg	6%
Potasio 303mg	6%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.5