

roasted zucchini & summer squash bites

- 6 small, thin zucchini or yellow summer squash
- ½ cup grated Parmesan or shredded Italian blend cheese

1. Slice each zucchini or summer squash into ¼-inch thick rounds.
2. Place zucchini or summer squash slices and 1 tablespoon water in a microwave safe bowl. Cover with a paper towel. Microwave for 1 ½ to 2 minutes, or until crisp tender. Drain the water and set aside to cool slightly.
3. Preheat the oven broiler.
4. On a large baking sheet coated with cooking spray, place the zucchini or summer squash slices in a single layer. Sprinkle each slice with cheese.
5. Broil until just golden, 1 to 3 minutes.

Your child can help:

- place cooled squash slices on a baking sheet.
- sprinkle with Parmesan cheese.

bocados de zucchini y calabaza de verano asados

- 6 zucchini pequeños y finos o calabazas amarillas de verano
- ½ de taza de queso rallado parmesano o de una mezcla italiana

1. Corta cada zucchini o calabaza de verano en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
2. Coloca las rodajas de zucchini o calabaza de verano en un bol apto para microondas con 1 cucharada de agua. Cúbrela con una toalla de papel. Cocina en microondas durante 1 ½ a 2 minutos o hasta que estén tiernas y crujientes. Escurre el agua y reserva para que se enfríe un poco.
3. Precalienta la parrilla del horno.
4. En una bandeja para hornear grande cubierta con spray de cocina, coloca las rodajas de zucchini o calabaza de verano en una sola capa. Espolvorea cada rodaja con queso.
5. Ásalas durante 1 a 3 minutos hasta que estén doradas.

Tu hijo puede ayudar:

- colocando las rodajas de calabaza enfriadas sobre una placa para horno.
- rociando el queso parmesano.