

baked zucchini sticks

4 medium zucchini
 2 eggs
 ½ cup water
 ¼ cup finely grated
 parmesan cheese
 1 ½ cup bread
 crumbs
 1 tablespoon
 dry Italian
 herbs

1. Cut zucchini into long sticks, about 3 inches long.
2. Microwave zucchini for about 3 minutes. Pat zucchini dry with a paper towel.
3. Mix eggs and water together in a small bowl. Mix cheese, bread crumbs and herbs together in another small bowl.
4. Dip zucchini sticks first into the egg mixture, and then into the bread crumb mixture.
5. Arrange zucchini in rows on a metal baking sheet that has been sprayed with a cooking spray. Broil zucchini sticks for about 12-15 minutes, turning once while cooking.

Makes 4 servings



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

bastones de zucchini horneados

4 zucchini
 mediano
 2 huevos
 ½ taza de agua
 ¼ taza de queso
 parmesano
 finamente
 rallado
 1 ½ taza de migas
 de pan
 1 cucharada
 de hierbas
 italianas secas

1. Corte el zucchini en bastones largos, de unas 3 pulgadas de largo.
2. Colóquelos en el microondas y cocínelos por 3 minutos. Seque los bastones de zucchini con una toalla de papel, dando suaves golpecitos.
3. Mezcle huevos y agua en un recipiente pequeño. Mezcle el queso con las migas de pan y las hierbas en otro recipiente pequeño.
4. Sumerja los bastones de zucchini primero en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de migas de pan.
5. Acomode los bastones de zucchini en hileras sobre una fuente para horno previamente rociada con rocío vegetal. Hornee los bastones por 12 a 15 minutos, dándolos vuelta una vez durante la cocción.

Rinde 4 porciones



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.