

Abobrinha Crocante

Para incluir vegetais no seu dia-a-dia!

● Total 20 minutos 4 porções

Ingredientes

ou

200 gramas de abobrinha italiana crua

ou

100 gramas de queijo parmesão

ou

10 gramas de condimento, orégano, moído

ou

100 gramas de farinha Panko

Método de preparo

1

Misture a farinha panko com o parmesão ralado e o orégano.

2

Corte a abobrinha em rodelas. Tempere com azeite, sal, pimenta-do-reino moída.

3

Empane as fatias de abobrinha uma a uma.

4

Disponha numa assadeira untada, sem sobrepor as fatias. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos. Vire, deixe assar mais 10 minutos, até dourar.