

## 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.