



Запеченные кабачковые палочки (цукини)



Oregon State University

Baked Zucchini Sticks

Ингредиенты

- 4 средних цукини
- 2 яйца
- ½ мерной чашки воды
- ¼ мерной чашки мелко натертого сыра пармезан
- 1 ½ мерной чашки панировочных сухарей
- 1 столовая ложка сухих итальянских трав

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Нарезьте кабачки брусочками длиной около 3 дюймов.
3. Разогрейте кабачки в микроволновой печи около 3 минут. Промокните бумажным полотенцем.
4. Смешайте яйца и воду в небольшой миске. Смешайте сыр, панировочные сухари и зелень в другой небольшой миске.
5. Окуните палочки кабачков сначала в яичную смесь, а затем в смесь панировочных сухарей.
6. Разложите кабачки рядами на слегка смазанный маслом противень. Запекайте до золотистого цвета, примерно 12–15 минут. Переверните во время приготовления примерно через 8 минут.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечание

- Попробуйте с теплым соусом маринара или кетчупом.

Рецепт адаптирован из журнала *Nutrition Matters*.

8 чашек

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 15 минут

Пищевая ценность

8 порции

Размер порции – 1 мерная чашка (137гр)

Калории

на 1 порцию

70

% Суточная норма

Общее количество

жиров 2,5гр 3%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

Холестерин 50мг 17%

Натрий 110мг 5%

Общие Углеводы 9гр 3%

Клетчатка 1гр 4%

Сахар общий 3гр

Включая 0гр добавленного сахара 0%

Белки 4гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 57мг 4%

Железо 1мг 6% Калий 303мг 6%

Витамин А 36мг 4% Витамин С 18мг 19%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224