

## Baked Zucchini Sticks

Time needed: 35 minutes    Servings: 8

Baked Zucchini Sticks are a delicious alternative to potato french fries. Zucchini is full of vitamins and fiber and they are low in carbohydrates and calories!

### INGREDIENTS

- 4 medium zucchini
- 2 eggs
- 1 Tablespoon dry Italian herbs
- 1 1/2 cups bread crumbs
- 1/4 cup finely grated parmesan cheese
- 1/2 cup water

Check out our Youtube channel for recipes and videos at [https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1)

### DIRECTIONS

1. Turn oven on BROIL.
2. Cut zucchini lengthwise into sticks, about 3 inches long.
3. Microwave zucchini for about 3 minutes. Pat zucchini sticks dry with a paper towel.
4. Mix eggs and water together in a small bowl.
5. Mix cheese, bread crumbs, and herbs together in another small bowl.
6. Dip zucchini sticks first into the egg mixture and then into the bread crumb mixture.
7. Arrange zucchini sticks in rows on an oiled metal baking sheet. Broil zucchini sticks for 8-10 minutes, turning once while cooking.

Note: The broiler can cook these fries quickly so be sure to watch them and if possible use the low setting on the broiler.



Recipe from FoodHero.org; Photos by SandG Productions



# Calabacín

## Palitos Fritos de Calabacín

Tiempo Necesario: 35 minutos Porciones: 8

Los palitos de calabacín son una alternativa deliciosa a las papas fritas. ¡El calabacín está lleno de vitaminas y fibra y es bajo en carbohidratos y calorías!

### INGREDIENTES

- 4 calabacitas medianas
- 1 cucharada de hierbas Italianas secas
- 1 1/2 taza de migas de pan
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado muy fino
- 1/2 taza de agua
- 2 huevos

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en [https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1)

### DIRECCIONES

1. Encienda el horno.
2. Corte el calabacín en palitos largos, aproximadamente 3 pulgadas de largo.
3. Cocine el calabacín en el microondas por unos 3 minutos. Seque el calabacín con una toalla de papel.
4. Mezcle los huevos y el agua juntos en un tazón pequeño. Mezcle el queso, las migas de pan y las hierbas en un tazón pequeño.
5. Bañe el calabacín primero en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de migas de pan.
6. Coloque los palitos de calabacín en hileras en una bandeja de metal engrasada para hornear. Ase los palitos de calabacín durante 8-10 minutos, volteándolos una vez mientras cocinan.
7. ¡Buen provecho!

Nota: El asador puede cocinar o freír estos rápidamente, así que, asegúrese de supervisarlas y si es posible, use la configuración baja en el asador.



Receta de FoodHero.org; Fotos de SandG Productions