

Piruletas de calabacín rebozado

- 1 calabacín grande
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de pan rallado
- 3 cucharadas de parmesano rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de sal
- Palitos para galletas (que puedan hornearse).
- Puede hacerse con brochetas de madera, humedeciéndolas antes de meterlas en el horno



Preparación

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Lava y corta el calabacín en rodajas gruesas, como de un dedo.
3. Mezcla en un bol la mayonesa con 1 cucharada de parmesano rallado. En otro bol, mezcla el ajo, el pan rallado, la sal y el resto del parmesano rallado.
4. Unta cada rodaja de calabacín en mayonesa, una capa finita por ambos lados, y pasa por el pan rallado, cubriendo bien.
5. Ve colocando las rodajas sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Coloca los palitos con cuidado en cada rodaja de calabacín.
6. Déjalo en el horno 10 minutos.
7. Saca la bandeja, gira las piruletas de calabacín, y hornea otros 10 minutos para que se tuesten por el otro lado. Sirvelo inmediatamente (aunque también pueden comerse frías).

Acompañamiento:	Ensalada o algo de verdura con formas divertidas + 2 tostas integrales
Postre:	Yogur con bifidus y muesli
Fibra:	10-12 g.
Tiempo:	20-30 min.
Dinero:	Menos de 5 €.