

# Verduras fritas al horno

Tiempo de preparación: 25 minutos | Rinde: 5 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de galletas saladas con sabor a queso, finamente trituradas
- 1/4 de taza de queso parmesano
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de agua
- 3 tazas de verduras de su elección cortadas (rodajas de calabacín de 1/4 de pulgada de grosor, trozos de coliflor de 1 pulgada y/o trozos de brócoli de 1 pulgada)
- 1 taza de salsa marinara



## Preparación

- Precaliente el horno a los 400°F
- Cubra ligeramente una bandeja para hornear con espray de cocina antiadherente o cúbrala con papel de aluminio antiadherente. Deje a un lado.
- En un pedazo de papel encerado, combine las galletas trituradas, el queso parmesano y el ajo en polvo.
- En un tazón pequeño, use un tenedor para mezclar las claras de huevo y el agua hasta que estén completamente combinados.
- Sumerja las verduras, unas pocas piezas a la vez, en la mezcla de clara de huevo, cubriendo las verduras por todos lados. Enróllelas en la mezcla de migas, presionando suavemente las migas sobre las verduras. Colóquelas a aproximadamente 1 pulgada de distancia en la bandeja para hornear preparada.
- Hornee, sin tapar, durante 8 a 12 minutos o hasta que las migas comiencen a dorarse.
- Mientras tanto, coloque la salsa marinara en un tazón pequeño apto para microondas.
- Cocine la salsa en el microondas a temperatura alta durante 30 segundos a 1 minuto o hasta que esté caliente, revolviendo una vez. Úsela como salsa para acompañar con las verduras calientes.

