FRITOS DE CALABACIN

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

Descripción:

El calabacín es una hortaliza saludable y con múltiples posibilidades culinarias. No sólo puede comerse el fruto, sino también sus flores. A nivel nutritivo, su gran riqueza en agua, escasez en proteínas y grasas, y su contenido en fibra (1,1%), vitaminas (A, C y del grupo B) y minerales (potasio, sodio y hierro) hacen de él un ingrediente ideal en dietas para personas con sobrepeso, hipertensión, problemas digestivos, estreñimiento o retención de líquidos. Es, además, una gran fuente de antioxidantes y resulta especialmente indicado para la época estival por su efecto refrescante.

Ingredientes para 2 personas :

- Calabacin cortado en tiras sin piel ni pepitas
- harina
- queso rayado
- huevo batido
- perejil
- pan rayado

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se pone en un plato la harina yo le también añado queso rayado, en otro plato el huevo batido, y en el ultimo pan rayado queso rayado y perejil. Se salan los palitos de calabacin y se pasan por la harina por el huevo y por el pan rayado se fríen en aceite caliente y se sacan sobre papel absorbente y se colocan en un plato.