

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

## STICK CROCCANTI DI ZUCCHINA AL FORNO



### **Ingredienti per 2 persone**

- » 2 zucchine scure medie
- » 1 uovo
- » di farina di mais qb per infarinare
- » sale
- » olio evo (un filo)
- » erbe aromatiche (facoltative)
- » basilico fresco (facoltativo)
- » pangrattato qp per la pastella

### **Procedimento**

1) Per prima cosa preparate la pastella mescolando insieme l'uovo, le erbe aromatiche ed un pizzico di sale.

2) Tagliate a bastoncini le zucchine eliminando le parti più bianche e centrali.



Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

3) Passateli quindi prima nella farina di mais, poi nella pastella d'uovo, scolateli bene e impanateli, infine, nel pane grattato.

4) Su una placca da forno rivestita disponete tutti gli snack di zucchine, ultimate con un filo d'olio, una spolverata di sale e infornate a 180° per circa 20 minuti, gli ultimi dei quali grill.

5) Servite le zucchine calde accompagnate da qualche salsina fatta in casa come la crema humus di ceci o la crema tzatziki a base di yogurt greco!

.... Buon appetito e buona dieta!