

Самые полезные чипсы: кабачковые



На 100 грамм:
Калорийность: **109.74 ккал.**
Белки: **6.65 г.**
Жиры: **5.77 г.**
Углеводы: **7.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/samye-poleznye-chipsy-kabachkovye/>

Ингредиенты:

- кабачки или цукини
- молоко
- панировочные сухари
- тертый пармезан
- соль, чеснок в порошке

Приготовление:

Нарежь кабачки как можно тоньше. Чипсы будут хрустящими.

Нарезанные ломтики оставь нежиться в молоке на 15 минут. Благодаря этой хитрости у блюда будет незабываемый вкус!

Смешай панировочные сухари и мелко натертый пармезан. Можно использовать и другие твердые сыры на свой вкус!

Каждый ломтик кабачка обмакни в смесь из сухариков и сыра.

Аккуратно разложи кабачки на решетке. Присыпь их солью и чесночным порошком, можно добавить красный перец или черный, как больше любишь. Вкусно получится, если слегка приправить кабачки сухим базиликом.

В предварительно разогретой до 180 градусов духовке выпекай кабачки около 25 минут.

Можно наслаждаться хрустящей закуской!