

BOCADILLOS DE VEGETALES CON QUESO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen 12 bocaditos*

Ingredientes:

- 1 calabacín pequeño, picado y escurrido
- 1 brócoli pequeño, picado
- 3 cucharadas de harina de avena o la que gustes
- Cebolla en polvo o en hojuelas secas
- 1 cucharada de hierbas italianas o lo que gustes
- 2 cucharaditas de sal o al gusto
- Chile en escamas, opcional
- 100 gr. de queso cheddar o mozzarella rallado o el que gustes



Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350 F (180 C), preparar una bandeja grande para hornear con papel pergamino.
2. En un recipiente grande agregar todos los ingredientes menos el queso rallado, mezclar bien.
3. Agregar la mezcla en la bandeja para hornear preparada y extender bien formando un cuadrado o rectángulo, dejar una capa fina.
4. Espolvorear el queso sobre la masa y hornear por unos 30 minutos o hasta que veas que el queso está dorado y se haya cocinado bien la base, al levantarla se verá con pizcas cafecitas, retirar del horno, cortar, disfrutar calientes y ser feliz!

Notas:

* Puedes condimentar con los ingredientes que más te gustan: paprika molida, hierbas de provenza, condimentos chili, lo que gustes.

*La cantidad de bocadillos que te salgan dependerá del tamaño y formas que los cortes, puedes cortarlos en forma de sticks o inclusive hacerla como una pizza.

*Puedes agregarles más vegetales: coliflor, papas, zanahoria, pimientos, solamente que todo vaya picadito o rallado y exprimido el exceso de agua.