

INGREDIENTS **Garlic Parmesan Zucchini Chips**

- 2 small to medium size zucchini
- 1 tbsp. vegetable oil (Canola, Corn, Olive)
- 3/4 tbsp garlic powder
- 1/2 Tbsp Italian seasoning
- 2 tbsp low-fat parmesan cheese, optional

4 SERVINGS 20 MIN

PROCEDURE

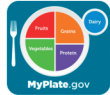
- Slice the zucchini in 1/4 inch slices.
- Place in a bowl and add olive oil, parmesan cheese, garlic powder, and Italian seasoning.
- Toss until evenly coated. Place in the air fryer basket, it's ok if they overlap slightly.
- Set the air fryer for 12 minutes at 400 degrees. Remove basket and give a quick shake at the 6 minute mark.



Adapted from: cookswellwithothers.com



BRAZOS VALLEY
foodbank



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

INGREDIENTS **Garlic Parmesan Zucchini Chips**

- 2 small to medium size zucchini
- 1 tbsp. vegetable oil (Canola, Corn, Olive)
- 3/4 tbsp garlic powder
- 1/2 Tbsp Italian seasoning
- 2 tbsp low-fat parmesan cheese, optional

4 SERVINGS 20 MIN

PROCEDURE

- Slice the zucchini in 1/4 inch slices.
- Place in a bowl and add oil, parmesan cheese, garlic powder, and Italian seasoning.
- Toss until evenly coated. Place in the air fryer basket, it's ok if they overlap slightly.
- Set the air fryer for 12 minutes at 400 degrees. Remove basket and give a quick shake at the 6 minute mark.



Adaptada de: cookswellwithothers.com



BRAZOS VALLEY
foodbank



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

INGREDIENTES Papitas de Calabacin de Ajo y Parmesano

- 2 calabacines de tamaño pequeño a/o mediano
- 1 cucharada de aceite (Vegetal, Canola, Maiz, Olivo)
- 3/4 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 cucharada sazónador italiano
- 2 cucharadas queso parmesano bajo en grasa, opcional

4 PORCIONES 20 MIN

PROCEDIMIENTO

- Corte el calabacín en rodajas de 1/4 de pulgada.
- En un tazón, coloque el aceite, queso parmesano, ajo en polvo, y sazónador italiano.
- Mezcle las rodajas con los condimentos hasta que estén uniformemente cubiertas. Coloque la mezcla en la canasta de la freidora, esta bien si se superponen un poco.
- Prenda la freidora de aire a 400 grados F por 12 minutos. Cuando queden 6 minutos, retire la canasta y agite rápidamente.
- Sirva y disfrute!



Adaptada de: cookswellwithothers.com



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.

INGREDIENTES Papitas de Calabacin de Ajo y Parmesano

- 2 calabacines de tamaño pequeño a/o mediano
- 1 cucharada de aceite (Vegetal, Canola, Maiz, Olivo)
- 3/4 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 cucharada sazónador italiano
- 2 cucharadas queso parmesano bajo en grasa, opcional

4 PORCIONES 20 MIN

PROCEDIMIENTO

- Corte el calabacín en rodajas de 1/4 de pulgada.
- En un tazón, coloque el aceite, queso parmesano, ajo en polvo, y sazónador italiano.
- Mezcle las rodajas con los condimentos hasta que estén uniformemente cubiertas. Coloque la mezcla en la canasta de la freidora, esta bien si se superponen un poco.
- Prenda la freidora de aire a 400 grados F por 12 minutos. Cuando queden 6 minutos, retire la canasta y agite rápidamente.
- Sirva y disfrute!



Adaptada de: cookswellwithothers.com



BRAZOS VALLEY
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado en parte por SNAP.