



INGREDIENTES:

- 1 pieza de brócoli
- 1 calabacín
- 8 ó 10 dientes grandes de ajo troceados pequeñitos o laminados
- zumo de 1 limón
- aceite de oliva virgen un poquitín
- pimienta negra en polvo

- especias variadas en polvo al gusto (opcional)



ELABORACIÓN:

1. En un bol poner el brócoli en arbolitos, el calabacín a rodajas de buen grosor o a tacos, y rociar con el zumo de limón, sal, un chorrito de aceite de oliva virgen, pimienta negra en polvo (opcional) y especias al gusto en polvo (yo le puse paprika) opcional también, dejarlo macerar un ratito si podemos.
2. Precalentar el horno a 200 grados con calor arriba y abajo y a los diez minutos en una bandeja forrada de papel de horno, echar las verduras aliñadas, y tenerlas unos 15 ó 20 minutos (dependerá de la fuerza de nuestro horno) hasta verlas ligeramente doraditas. Sacar y servir calentitas como guarnición.
3. Si estás en plan dieta servir con una carne o pescado a la plancha, yo lo puse con dos hamburguesas de carne de ternera, y quedó un plato riquísimo muy baratito, súper sano y más rápido imposible.

BROCOLI Y CALABACIN AL HORNO (Tradicional)

