



CROQUETAS DE ZANAHORIA.

Pref. incorporarlo con PROTEÍNA MAGRA de origen vegetal o animal!

 3 porciones

INGREDIENTES

- 2 zanahorias rallada cruda
- 1 morron rojo crudo mediano /grande
- cebolla blanca, 1 unidad grande
- [aprox media taza] de harina de avena [ó rebozador sin tacc]
- 1 cucharadita de sal, pimienta, curry [ó especias a gusto]
- 100 gramos de huevo de gallina, entero, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En sartén saltear: zanahoria picada, cebolla, y morron cortados en juliana, junto con especias!
- 2º Procesamos en minipimer o licuadora POCOS segundos. Agregamos un huevo ó 2 claras.
- 3º Formamos bolitas ó hamburguesitas y rebozamos con harina de avena ó panko colocamos en placa enaceitada previamente al horno por 35 mins.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [335 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 76 kcal | 254 kcal | 13 % |
| GRASA | 2 g | 6 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 7 % |
| COLESTEROL | 45 mg | 150 mg | 50 % |
| SODIO | 251 mg | 840 mg | 35 % |
| H. CARBONO | 11 g | 36 g | 12 % |
| AZÚCARES | - | - | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 8 g | 30 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 11 g | - |