



CROQUETAS DE ZANAHORIA Y AVENA CON SALSA DE YOGUR

Estas croquetas son crujientes por fuera y suaves por dentro, con un sabor delicioso gracias a las especias. Perfectas como botana o acompañamiento.

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de avena cruda molida [39 g]
- 1 Pieza mediana de zanahoria [61 g]
- 1 cucharada de harina de trigo [8 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Taza de yoghur Griego Yoplait sin azúcar añadida, sin edulcorantes [120 g]
- 1/4 Taza picada de pimienta [34 g]
- 1 cucharadita de pimentón [2 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 5 Piezas medianas de limon [290 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes: En un tazón, combina la zanahoria, avena, harina, cebolla, ajo y comino. Forma una masa suave.
- 2º Formar las croquetas: Forma pequeñas croquetas con la mezcla.
- 3º Cocinar: Calienta el aceite en un sartén antiadherente y dora las croquetas por ambos lados hasta que estén crujientes.
- 4º Preparar la salsa Casera de Yogur sin Azúcar y Especias: Preparar la base: En un tazón pequeño, coloca el yogur natural y mézclalo para suavizar su textura.
- 5º Añadir el ajo y el limón: Agrega el ajo finamente picado o rallado y el jugo de limón. Mezcla bien para combinar.
- 6º Incorporar las especias: Añade el comino, el pimentón dulce (si lo usas), y la pimienta negra. Mezcla nuevamente hasta que las especias se integren completamente.
- 7º Añadir hierbas frescas: Incorpora el cilantro o perejil picado y mezcla suavemente.
- 8º Probar y ajustar: Prueba la salsa y ajusta la sal [usando sal baja en sodio] y el jugo de limón según tus preferencias.
- 9º Servir: Transfiere la salsa a un tazón pequeño y sírvela fría como acompañamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [600 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	446 kcal	22 %
GRASA	2 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	25 mg	152 mg	6 %
H. CARBONO	13 g	80 g	27 %
AZÚCARES	2 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	61 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	—