



CROQUETAS DE PAPA CON POLLO

 40 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de papa cocida y hechas puré [544 g]
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- Media pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 100 gramos de queso manchego cortado en cubos
- 1/2 taza de harina [64 g]
- 2 piezas de huevo batidos [100 g]
- 1 taza de pan molido [32 g]
- 4 cucharaditas de aceite [20 g]
- 5 piezas de jitomate asado [600 g]
- 1/2 pieza de cebolla asada [29 g]
- 1 pieza de ajo asado [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el puré de papa con el huevo, sal y pimienta al gusto, pan molido y el pollo. Toma un poco y forma las croquetas envolviendo el cubo de queso.
- 2º Enharina cada una de las croquetas y retira el exceso de harina, pasa por el huevo y el pan molido. Fríe las croquetas en aceite caliente hasta que se doren ligeramente, retira y coloca sobre papel absorbente.
- 3º Licúa los jitomates, la cebolla, el ajo y sal al gusto. Acompaña las croquetas con la salsa y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [348 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	403 kcal	20 %
GRASA	4 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	40 mg	141 mg	47 %
SODIO	33 mg	114 mg	5 %
H. CARBONO	12 g	43 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	—