



CROQUETAS DE POLLO RYN

 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de pollo, pechuga, picada
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 80 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 18 gramos de harina de trigo, integral
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 5 gramos de pan integral, tostado (media tostada)
- 1 diente de ajo [4 g]
- nuez moscada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar la cebolla, pocharla en la sartén, cuando esté dorada añadir el ajo y el perejil picado. Una vez dorado añadir la carne hasta que se haga.
- 2º Introducir una cucharada de harina en la sartén, hasta que se tueste un poco y se mezcle con los demás ingredientes.
- 3º Incorporar la leche o bebida vegetal, echarla poco a poco, añadir la nuez moscada también.
- 4º Incorporar la leche o bebida vegetal, echarla poco a poco, añadir la nuez moscada también. Cuando quede una masa densa sacar y reservar, dejar reposar unos 15 o 20m. Hacer unas bolitas.
- 5º Triturar o moler el pan tostado, rebozar las croquetas en él. Poner en una bandeja de horno y hornearlas a 180 grados 20m.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [369 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	12 g	45 g	91 %
H. CARBONO	6 g	22 g	9 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	49 mg	181 mg	8 %