



## CROQUETAS SALUDABLES PERO CALÓRICAS Y ALTA EN PROTEINAS

Receta para comer con moderación con 3 croquetas nos aportan la mitad de un almuerzo

 15 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 100 gramos de jamón cocido, extra
- 180 gramos de queso crema light
- 5 cucharadas soperas de cereales desayuno base de maíz y trigo (65 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el pollo en la sartén o el Ayrfried
- 2º Deshilachar el pollo o partir lo muy pequeñito con una tijera, batir un huevo y poner en un bol los cereales machacados como si fuera pan rallado
- 3º Con la masa que se nos va a hacer entre el jamón de York el pollo y el queso vamos haciendo las croquetas aproximadamente tienen que pesar unos 40 g para que te queden 15 croquetas de largas el tamaño aproximado de un dedo y anchas aproximadamente un poco menos del ancho de la mano
- 4º Vamos mojando en huevo y harinando.
- 5º Cuándo las tengamos todas hechas puedes hacer la 15 minutos en la el ayrfried a 180° O en el horno 180° 15 minutos ir viendo y dependiendo de cómo estén

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [47 g]	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	84 kcal	4 %
PROTEÍNA	16 g	8 g	15 %
H. CARBONO	9 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	281 mg	132 mg	5 %