



NUGGETS DE CALABACÍN RACIÓN PARA DOS PERSONAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de calabacín (640 g)
- 60 gramos de queso mozzarella rallado
- 5 cucharadas de harina de garbanzo (55 g) o 5 cucharadas de harina de almendras o almendras molidas
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 40 gramos de pan rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rayar con el rallador de queso sin pelar la parte gruesa o una picadora y añadir sal y reposar 20 minutos para que escurran el agua, exprimir y tirar el agua
- 2º Añadir el calabacín en un bol y mezclar con el queso, la harina de almendra o la que uses, el orégano y si tienes cebolla en polvo también
- 3º Batir el huevo
- 4º Añadir poco a poco el huevo a la masa y mezclar tienes que tener una textura que se pueda hacer bolitas y aplastar como los nuggets y rebozar como de costumbre, pan rallado, huevo y pan rallado. Parecerá que se van a romper pero al hornear se quedarán perfectamente
- 5º Cuando termines de hacerlos, los cocinamos en la freidora de aire, con papel de horno, colocar y freidora a 200º 8 min por un lado y 5 minutos por el otro si la tienes precalentada tardará un poco menos en hacerse.
- 6º TRuco no le digáis a los niños de qué están hechos un poco de ketchup y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	391 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	47 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	103 mg	376 mg	16 %