Yair Arenas
Nutriólogo · 11698520

CROQUETAS DE ATUN CON QUESO PHILADELPHIA

Recetas nutritivas para tu salud....

15 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de papa cocida (68 g)
- 1/2 lata de atún en agua drenado (50 g)
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada (29 g)
- 4 cucharaditas de pan molido (8 g)
- 1 cucharada de fécula de maíz (8 g)
- 1/2 taza de perejil crudo picado (30 g)
- 1 pizca de sal y pimienta (2 g)
- 1 cucharada de queso philadelphia (13 g)
- 2 cucharadas de harina (16 g)
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1 cucharadita de aceite de canola (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bowl machaca las papas hasta que estén lisas y sin grumos.
2º Agrega el atún, la cebolla, el huevo, la fécula de maíz, el perejil y sazona con sal y pimienta.
3º Forma bolitas con las manos y coloca un pedazo de queso philadelphia al centro. Cierra y forma una croqueta. Repite hasta terminar con la mezcla.
4º Empaniza las croquetas pasando por harina, huevo y pan molido.
5º En una sartén calienta a fuego medio el aceite y fríe las croquetas hasta que estén doraditas.
6º Servimos y acompañamos con ensalada y aderezo al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (273 g)	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	420 kcal	21 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	79 mg	216 mg	72 %
SODIO	118 mg	323 mg	13 %
H. CARBONO	17 g	46 g	15 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	–