



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

- 1° En un bowl machaca las papas hasta que estén lisas y sin grumos.
- 2° Agrega el atún, la cebolla, el huevo, la fécula de maíz, el perejil y sazona con sal y pimienta.
- 3° 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.
- 4° Empaniza las croquetas pasando por harina, huevo y pan molido.
- 5° En una sartén caliente a fuego medio el aceite y fríe las croquetas hasta que estén doraditas.
- 6° 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	—