



## CROQUETAS DE ZANAHORIA.

Pref. incorporarlo con PROTEÍNA MAGRA de origen vegetal o animal!

 3 porciones

## INGREDIENTES

- 2 zanahorias rallada cruda
- 1 morron rojo crudo mediano /grande
- cebolla blanca, 1 unidad grande
- [aprox media taza] de harina de avena [ó rebozador sin tacc]
- 1 cucharadita de sal, pimienta, curry [ó especias a gusto]
- 100 gramos de huevo de gallina, entero, crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En sartén saltear: zanahoria picada, cebolla, y morron cortados en juliana, junto con especias!
- 2º Procesamos en minipimer o licuadora POCOS segundos. Agregamos un huevo ó 2 claras.
- 3º Formamos bolitas ó hamburguesitas y rebozamos con harina de avena ó panko colocamos en placa enaceitada previamente al horno por 35 mins.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [335 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	254 kcal	13 %
GRASA	2 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	45 mg	150 mg	50 %
SODIO	251 mg	840 mg	35 %
H. CARBONO	11 g	36 g	12 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	–