Croquetas De Verdura

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

6 porciones | Media | Almuerzo

vegetariana

Ingredientes

- ✔ **1 taza** arroz integral
- ✔ **1 cebolla** cebolla picada y dorada con fritolim *(picada y dorada con rocio vegetal)*
- ✔ **1 taza** puré de zapallos
- ✔ **2 uni** zapallitos *(hervidos y pisados)*
- ✔ **1 uni** zanahoria mediana *(hervida y pisada)*
- ✔ **1** clara de huevo
- ✔ Pimienta, comino y perejil *(a gusto)*

Preparación

1. Cocinar bien el arroz y quitarle bien el agua.
2. Agregar el resto de los ingredientes y con las manos húmedas dar forma de croquetas chatas.
3. Cocinar en placa con rocio vegetal en el horno. Si desea se pueden espolvorear con pan rallado.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038