

CROQUETAS DE ARROZ

Lista de INGREDIENTES

| | |
|-----------------|--------------|
| Arroz cocido | ½ taza |
| Pimiento | ¼ taza |
| Harina de trigo | 10 gramos |
| Huevo | 1 pieza |
| Pan molido | 4 cucharadas |
| Cebolla | ¼ pieza |
| Aceite vegetal | 4 cucharadas |
| Pimienta y ajo | al gusto |



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Cocer el arroz en agua con pimienta y ajo molido.
- 3.- Picar la cebolla en cuadros pequeños y guisar en un poco de aceite, reservar.
- 4.- Revolver el arroz con el pimienta y la cebolla, formar bolitas en forma de croquetas.
- 5.- Pasar por harina, después por el huevo y al final por pan molido, poner en una cazuela con aceite hasta que se doren.
- 6.- Servir.

Acompañamiento SUGERIDO

Puede servir con ensalada o verduras cocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Calorías (cal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de carbono (g) | Potasio (mg) | Fósforo (mg) | Sodio (mg) |
|----------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| 436 | 12 | 26.4 | 37.6 | 227 | 77.6 | 210 |

