

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

