

¡RECETA SOLIDARIA!



CROQUETA DE PAPA



Ingredientes para 4 personas:

400 gr de puré de papa tipo Maggi ya elaborado
Leche para el empanado
Harina para el empanado
Pan rallado o copos del puré de papas para el empanado
Sal y pimienta
Aceite para freír

Elaboración:

1. Elaboramos el puré de papas siguiendo las instrucciones del paquete, pero dejándolo un poco más espeso de lo normal.

2. Salpimentamos y mezclamos bien.
3. Dejamos enfriar y hacemos bolitas del tamaño de una croqueta.
4. Pasamos las bolitas por leche y escurrimos bien.
5. Luego las pasamos por harina y sacudimos bien entre los dedos.
6. Y por último por el pan rallado o por los copos de puré de papas.
7. Vamos friendo hasta que doren y dejamos escurrir en papel de cocina.
8. ¡Ya tenemos nuestras croquetas!

Variaciones: Podemos añadir una latita de atún bien escurrido al puré de papas ya hecho y tendremos unas deliciosas croquetas de atún. Podemos agregar perejil picado o cualquier resto de pollo, pescado, espinacas, queso o jamón bien picado. ¡Nuestras croquetas de papa admiten cualquier variación!

VALORES NUTRICIONALES

Valor nutricional de 100 gr de PURÉ DE PAPAS EN COPOS

| NUTRIENTES | MINERALES | VITAMINAS |
|---|---|-------------|
| Fibra: 6'8 Calorías: 350 Proteínas: 7'4 Lípidos: 0'8 Hidratos Carbono: 75 | Hierro: 0'8mg Calcio: 12 mg Magnesio: 23 mg Potasio: 421mg | A, C, y B6. |