

CuidaRecetas

BUÑUELOS DE GUISANTES



INGREDIENTES

- 250 g de vainas de guisantes
- 1 huevo
- 50 g pan rallado
- 50 g queso mozzarella rallado
- 20 g queso cheddar rallado
- 1 diente de ajo picado
- 1 c. c curry
- Hierbas aromáticas picadas
(cebollino, cilantro, perejil, etc.)
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



45 min



Fácil



10U



0,2 euros /U

CuidaRecetas

BUÑUELOS DE GUISANTES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por unidad	55 Kcal	4,5 g	0,8 g	2,2 g	1,0 g	3,4 g	1,9 g	0,2 g

ELABORACIÓN

1. Poner agua a calentar en una olla. Cuando llegue a ebullición, meter las vainas de guisantes limpias y dejarlos 2-3 min.
2. Escurrir y pasar por agua helada.
3. Cortar las vainas en trozos pequeños.
4. Batir el huevo en un cuenco, añadir todos los ingredientes.
5. Mezclar y meter en la nevera durante 30 min.
6. Precalentar el horno a 200°C.
7. Sacar el preparado de la nevera y, con las manos, hacer bolas.
Poner papel vegetal en la bandeja de horno. Poner los buñuelos sobre el papel y cocinar durante aproximadamente 15 min. Servir.

*Receta del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja.