

“CROQUETAS” DE GARBANZO Y CALABAZA



| Fácil



| 90min.



| 4 raciones



| 0,57 €/ración

INGREDIENTES

- 300 g garbanzos
- 400 g calabaza
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 ramas perejil
- Comino
- 2 huevos
- Pimienta blanca
- 60 g pan rallado
- 1 limón
- 1 hoja de laurel
- 1 sobre levadura en polvo
- Aceite de olive virgen extra
- Sal



Foto: pexels

ALÉRGENOS



HUEVOS




CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. Dejar a remojo con sal los garbanzos la noche anterior. Cocer los garbanzos con una hoja de laurel y la calabaza hasta que los garbanzos estén tiernos. Si son de bote cocer la calabaza con la hoja de laurel.
2. En un bol o procesador, poner juntos y escurridos la calabaza cocida, los garbanzos y añadir el ajo picado, la cebolla cortada en trozos, el perejil, sal, pimienta, sobre de levadura, comino, zumo de limón y su ralladura y los huevos. Triturar hasta conseguir una masa consistente.

3. Hacer bolitas con la masa y pasar por pan rallado. Cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva, dándoles la vuelta hasta que estén doradas.
4. Pasar a papel de cocina para que absorba exceso de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 286 kcal	hidratos de carbono 28 g	azúcares 5 g	Grasas 11,2 g	grasas saturadas 1,9 g	Proteínas 13,2 g	Fibra 9,5 g	Sal 1 g
---	----------------------------	------------------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar otra legumbre y verdura que ya tengas en casa.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Para empanar, utiliza solo el pan rallado justo, pues al contener huevo crudo no es recomendable guardar el sobrante de pan rallado. Puedes rallar pan duro sin gluten y así adaptar la receta.
- Puedes hacer la receta sin la calabaza o añadir otro ingrediente.
- Puedes acompañar de una ensalada.