

## BUÑUELOS DE GUISANTES



| Fácil



| 45 min.



| 10 unidades



| 0,2 €/unidad

### INGREDIENTES

- 250 g 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



### 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.

## IFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Cuando desgranes guisantes y habas, congela las vainas para poder utilizarlas en otro momento.
- También puedes usar las vainas para cremas y caldos de verduras.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Aprovecha la época de guisantes para comprarlos frescos y desgranarlos en casa.
- Los guisantes son una buena fuente de proteína vegetal, así como vitaminas y minerales. Es un alimento muy importante en la dieta vegetariana y vegana.