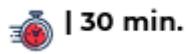


CROQUETAS DE PESCADO



INGREDIENTES

- 220 g sobras de pescado cocinado (bacalao, merluza, salmón, etc)
- 35 g pan rallado
- 2 huevos medianos
- 3c.s. puerro picado
- 1 c.s. zumo de limón
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Pimentón
- 2 c.s. mayonesa



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Poner todos los ingredientes, menos el aceite y la mayonesa en un cuenco. Mezclar desmenuzando el pescado hasta obtener una masa consistente.
2. Meter en la nevera unos 10 minutos.
3. Coger porciones del tamaño de una cuchara de sopa, aplanar formando discos.
4. Poner una sartén a calentar con el aceite. Freír unos 3 minutos de cada lado.
5. Servir con la mayonesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por unidad	382 Kcal	12,7 g	1,3 g	21,7 g	3,8 g	33,7 g	0,6 g	1,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Haz esta receta con sobras de cualquier pescado que hayas cocinado. También puedes hacerla con sobras de carne.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Sírvelas como aperitivo o como plato principal acompañadas de una buena ensalada.