Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Croquetas de calabacín y atún

15min 4 raciones

Ingredientes

- Calabacín
- Atún
- Huevo cocido
- Huevo
- Dos cucharadas de queso de untar light
- Pan rallado
- Aceite
- Sal
- Orégano
- Pimienta

Elaboración

1. Corta el calabacín en tiras.
2. Pocha el calabacín en la sartén con un chorrito de aceite, sal, orégano y pimienta.
3. Una vez listo, añade la proteína que más te guste; en este caso, atún y huevo cocido.
4. Mezcla con dos cucharadas de queso de untar y remueve hasta obtener una masa homogénea.
5. Da forma de croquetas a la masa, pásalas por huevo y pan rallado.
6. Llévalas al horno durante 15 minutos a 200 grados.

Hecho con CookNest