Dietista-nutricionista | Julia Gallego



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Daditos de queso mozzarella al horno

4 raciones 201 kcal

Ingredientes

- **1** bloque de queso mozzarella
- Harina de trigo
- **1** huevo
- **1 diente** de ajo rallado
- Sal al gusto
- Especias al gusto (pimienta, orégano, pimentón, tomillo)
- Semillas trituradas (sésamo, chía, lino o mezcla)
- Queso rallado (parmesano o similar)

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**8,7 g**
Fibra	**1,1 g**

Elaboración

PREPARACIÓN

1. Corta la mozzarella en daditos pequeños (2–3 cm)
2. Sécalos un poco con papel de cocina para quitar la humedad

REBOZADO POR ETAPAS

3. Pasa cada dadito por harina
4. Bate el huevo y mézclalo con el ajo rallado, la sal y las especias al gusto
5. Sumerge los daditos en esta mezcla de huevo

EMPANADO FINAL

6. Mezcla las semillas trituradas con el queso rallado
7. Reboza los daditos en esta mezcla, presionando un poco para que se adhiera bien

HORNEADO

8. Precalienta el horno con función grill al máximo, hasta que esté muy caliente
9. Coloca los daditos en una bandeja con papel de hornear

10 Hornea durante 5 minutos con el grill fuerte, hasta que estén doraditos por fuera y cremosos por dentro

11 Vigila que no se derritan del todo

RECOMENDACIONES

Puedes congelarlos ya empanados y hornearlos directamente cuando quieras un picoteo rápido o un entrante delicioso.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego

cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga