Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Croquetas de boniato y ternera

4 raciones

Ingredientes

- Boniato
- Huevo cocido picadito
- Carne picada de ternera
- Verduras
- Mozzarella
- Pan rallado

Elaboración

1. Cocina el boniato en el microondas envuelto en papel de cocina humedecido con agua
2. Chafa el boniato
3. Mezcla el boniato con el huevo cocido picadito, la carne picada de ternera salteada con verduras y la mozzarella
4. Dales forma de croqueta
5. Rebózalas directamente en pan rallado sin necesidad de huevo
6. Cocínalas hasta que estén doraditas

Hecho con CookNest