



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CROQUETAS DE POLLO

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ de taza de pollo molido
- Salsa Inglesa al gusto
- ¼ taza de arroz cocido
- ½ taza de zanahoria
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- Cilantro picado finamente
- 5 cucharadas de harina
- 1 huevo batido
- ¼ de taza de pan molido

Para servir:

- 1 taza de espinacas cortadas en tiras
- ⅓ de taza de jícama rallada

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar pollo, salsa Inglesa, arroz, cebolla, cilantro y la zanahoria. Salpimentar.
2. Formar bolitas con la mezcla anterior y empanizarlas.
3. Pasarlas por harina, huevo y pan molido.
4. Hornear a 180° hasta que estén doradas por fuera.

Servir acompañado de pepinos.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	362.5
Proteínas (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	53
Fibra (g)	2.9
Lípidos (g)	6.5
Colesterol (mg)	205