

Aprende de Coral y haz esta receta lentamente pero sin parar
Croquetas de zanahoria y requesón

- Medio kilo de pasta de zanahorias cocidas - 200 gr. de requesón
- Una cucharada de cebolla deshidratada - Una pizca de sal de apio
- Huevos - Pan rallado



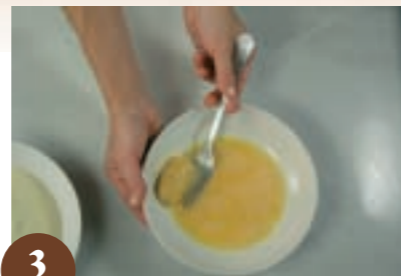
1

Se mezclan la zanahoria y el requesón hasta conseguir una pasta homogénea a la que se añade la sal de apio y la cebolla deshidratada.



2

Se modelan croquetas cogiendo la masa con una cuchara y después con las manos. Cada croqueta pasa por pan, por huevo y de nuevo por pan y se reserva.



3

Se fríen las croquetas en abundante aceite caliente y se dejan unos instantes sobre papel absorbente de cocina. Se sirven calentitas.

Curiosidad

En la tumba de Tutankamón se encontraron semillas de apio silvestre. También los romanos lo usaban en sus funerales.

Valores Nutricionales

Calcio
Vitamina B6
Vitamina B12



Sugerencias

- El requesón, siempre que no se caliente demasiado, puede sustituir a la mantequilla en guisos y canapés.
- La sal de apio tiene un bajo contenido en sodio.