



Croquetas de zanahoria



Ingredientes:

- > 4 zanahorias ralladas
- > 1 cebolla picada en cubos
- > 1 diente de ajo picado finamente
- > 2 cucharadas de harina integral
- > ½ taza de avena
- > 1 huevo
- > 1 cdta aceite
- > Sal
- > Pimienta

Preparación:

1. En un sartén con una cucharadita de aceite, saltear la zanahoria, cebolla y ajo. Añadir la harina, sal y pimienta. Reservar.
2. En un bol, batir el huevo y mezclar con el sofrito reservado. Mezclar.
3. Con las manos formar croquetas de 5 cms. Y pasarlas por avena.
4. Llevar al horno precalentado a 180 grados, 10 minutos por lado.