



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	252 Kcal
Proteínas:	34.1 g
Grasa Total:	9.1 g
Colesterol:	137 mg
H. de Carbono:	6.7 g
Fibra Dietética:	0,5 g
Sodio:	660 mg

CROQUETAS DE PAVO AL CILANTRO Y LIMÓN

Ingredientes

- 700 g de carne de pavo molida
- ½ Taza de pan rallado
- 1 Huevo
- 1 Tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®
- ¼ Ralladura de limón
- 2 Pizcas de pimienta
- ¼ Taza de cilantro cortado finamente
- 1 Cucharada de aceite

Preparación

1.- Junta en un recipiente la carne molida de pavo con el pan rallado y el huevo, condimenta con la tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®, la ralladura de limón y la pimienta. Finalmente agrega el cilantro cortado finamente y mezcla con tus manos o algún utensilio hasta obtener una mezcla compacta.

2.- Con la ayuda de tus manos levemente humedecidas forma croquetas de más o menos 6 cm de diámetro y 1 cm de grosor, repite el procedimiento hasta acabar toda la mezcla. Una vez lista, deja las croquetas en la bandeja de un horno con una delgada capa de aceite y hornea a temperatura alta de 180°C durante 15 a 20 min hasta cocerlas bien.

3.- Al momento de estar bien cocidas, retira del horno y sirve acompañado de una porción de arroz integral y ensaladas verdes como brócoli, apio, zapallo italiano entre otros.

Nota

Puedes no agregar el pan rallado al comienzo de la mezcla y una vez formadas las croquetas apanarlas y luego cocerlas.