



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	281 Kcal
Proteínas:	12.5 g
Grasa Total:	12.0 g
Colesterol:	80.0 mg
H. de Carbono:	30.0 g
Fibra Dietética:	1 g
Sodio:	248 mg

CROQUETAS DE PURÉ CON ATÚN Y PIMENTÓN

Ingredientes

- 1 Estuche de puré de papas MAGGI® (125 g)
- 1 Cucharadita rasa sal
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Cucharada aceite de oliva
- ½ Cebolla pequeña cortada finamente
- ½ Pimentón cortado finamente
- 1 Tarro de atún en conserva al agua
- ¼ Taza de cilantro picado
- Sal y pimienta
- ¾ Taza de pan rallado
- 2 Huevos
- Aceite para freír
- Ensaladas para acompañar

Preparación

1.- En una cacerola prepara el puré de papas MAGGI® según las indicaciones del envase pero con la mitad de agua y leche como lo indican los ingredientes. Una vez listo deja entibiar y reserva.

2.- Aparte calienta una sartén con el aceite y saltea la cebolla con el pimentón a fuego medio durante 2 a 3 minutos hasta ablandarlos, agrega el atún previamente escurrido y condimenta con un toque de sal y pimienta, agrega el cilantro y saltea unos segundos más. Finalmente agrega la mitad del pan rallado y revuelve constantemente hasta espesar la preparación y unir bien los ingredientes.

3.- Junta el salteado anterior con el puré preparado y añade solo un huevo, remueve hasta juntar todo y conseguir una preparación homogénea de textura firme. Forma pequeños cilindros con la ayuda de tus manos y pásalos por el otro huevo que debe estar previamente

batido, retira los excedentes y pasa por el resto de pan rallado.

4.- Fríelas cuidadosamente en abundante aceite caliente a temperatura óptima, déjalas suavemente una a una con la ayuda de un utensilio metálico y fríelas durante 2 minutos hasta dorarlas, retíralas del aceite y déjalas sobre un papel absorbente. Una vez todas listas, acompáñalas con ensaladas y algún tipo de carne como mas te guste.

