



Dificultad:
Media



Porciones:
30



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	106 Kcal
Proteínas:	2.8 g
Grasa Total:	4.6 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	13.4 g
Fibra Dietética:	1.20 g
Sodio:	328 mg

CROQUETAS DE LENTEJAS AL CALDO DE LONGANIZA

Ingredientes

- 1 Taza de lentejas, remojadas del día anterior
- 2 Tabletas de caldo de longaniza MAGGI®
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Cebollines cortados finamente
- 1 Diente de ajo cortado fino (opcional)
- 1 Bandeja de champiñones, cortados finamente
- 1 Taza de pan rallado
- 1 Paquete de cilantro cortado finamente
- ½ Taza de harina
- Aceite para freír (abundante)

Preparación

1.- En una olla con 1 litro de agua caliente cocina las lentejas durante 25 min. condimentadas solamente con una tableta de caldo de longaniza MAGGI® previamente desmenuzada. Una vez listas, escurre y entibia.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite y saltea el cebollín con el ajo y los champiñones a fuego fuerte. Cocina durante 2 minutos y condimenta con la otra tableta de caldo de longaniza MAGGI® previamente desmenuzada.

3.- Separa $\frac{3}{4}$ partes del salteado recién preparado con la mitad de las lentejas escurridas. Procesa con la ayuda de una juguera o mini pimer hasta moler completamente. Luego y una vez listo, incorpora las lentejas restantes, el pan rallado y cilantro.

4.- Forma pequeñas bolitas con tus manos humedecidas, pásalas una a una por harina y déjalas en una bandeja separadas una de otra. De inmediato fríelas en abundante aceite caliente durante 2 minutos aprox. Repósalas en una fuente con papel absorbente y una vez listas sirve de inmediato.

Sugerencia

Al momento de servir puedes espolvorear con ciboulette



picado fino y una salsa a elección.

Importante: cada porción son 2 unidades

