

# Atrévete con unas croquetas vegetarianas

## [Atrévete con unas croquetas vegetarianas](#)

[imprimir](#)



Las **croquetas** son una de las comidas más tradicionales y caseras que existen. En cada hogar se preparan de un modo distinto: con pollo, atún, bacalao, jamón y hasta con champiñones. Pero, ¿has probado alguna vez unas [croquetas vegetales](#)?

Son el punto medio perfecto entre lo delicioso y lo saludable. Por eso queremos que te atrevas a probarlas. Son un modo genial de dar **verduras** a los más pequeños, y un capricho para los más mayores. Totalmente aptas para una **dieta vegetariana**, una ración de ellas te aportará 465 calorías, 41g. de grasas y 17,1g. de carbohidratos.

Necesitarás...

- 2 medidas de leche
- 2 medidas de aceite para freír
- Harina, huevo y pan rallado para rebozar
- 100 gramos de cebolla
- 100 gramos de zanahoria
- 100 gramos de berenjena
- 100 gramos de calabacín
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ medida de aceite de oliva

**1.** Lava, pela y pica todas las verduras bien finas.

**2.** Programa el menú Freír/Sofreír 20 minutos a 180º y calienta el aceite en la cubeta. Introduce las verduras cortadas, remueve y salpimenta.

**3.** A los 5 minutos, incorpora la harina, mezcla removiendo durante 3 minutos y vierte poco a poco la leche fría sin parar de remover.

**4.** Cuando la masa se despegue y tenga consistencia de bechamel espesa, cancela el programa, rectifica la sal y deja la masa enfriar en una bandeja.

**5.** Cuando esté fría, amasa un poco y forma bolas alargadas. Rebózalas con harina, huevo batido y pan rallado, por este orden.

**6.** Lava la cubeta y vierte el aceite para freír en ella. Calientalo con el menú Freír/Sofreír 25 minutos a 180º y fríe las croquetas de ocho en ocho.

Ten en cuenta que al freír las croquetas, cada una de ellas absorbe unos 3 gramos de aceite aproximadamente. Estamos seguros de que te van a encantar, así que ¡ya nos contarás!

Etiquetas

[croquetas](#)

[croquetas vegetarianas](#)

[dieta vegetariana](#)

[verduras](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar