Croquetas de coliflor

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. | Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento:
Asadera
Papel de aluminio o papel manteca (opcional)
Rallador
Tazón grande,

Utensilios:
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente (si decide usarlo)
2 tazas de coliflor (aproximadamente medio coliflor)
1 huevo
3 cucharas de harina
1/4 taza de queso cheddar, rallado
1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe una asadera con aerosol antiadherente o recubra con papel manteca o papel de aluminio.
3. Ralle el coliflor en un tazón grande con los orificios grandes del rallador.
4. Agregue huevo, harina, queso y pimienta al coliflor y mezcle bien.
5. Forme aproximadamente 20 bolitas o bastones con la mezcla de coliflor. Distribúyalos de forma uniforme en una asadera preparada.
6. Hornee por 20 minutos.

Información nutricional:

Calorías 80 Grasas totales 4 g Sodio 80 mg Carbohidratos totales 8 g
Proteína 5 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/ Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.