



# Croquetas de coliflor

Porciones 4 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 35 min

**Equipamiento:** Asadera, rallador, tazón grande, papel de aluminio o papel manteca (opcional)

**Utensilios:** Tazas y cucharas medidoras, cuchara para mezclar o espátula

## Ingredientes

Aerosol antiadherente

2 tazas de coliflor (aproximadamente medio coliflor)

1 huevo

3 cucharas de harina

1/4 taza de queso cheddar con bajo contenido de grasa, rallado

1/4 cucharadita de pimienta

## 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. Distribúalos 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