

Croquetas de boniato y alubias



Una buena forma de comer hortalizas, verduras y legumbres. ¡Las croquetas siempre están riquísimas!

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (8 croquetas)

- 150-200g de alubias cocidas.
- 150-200g de Boniato.
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 cucharadas de harina (si se quiere hacer sin gluten puede ser con Harina de yuca o de arroz).
- Aceite de oliva.

¿Cómo lo preparo?

- Cocinar el boniato pelado en agua hasta que este suave.
- Hacer un puré aplastando el boniato hasta no quedar trozos.
- Agregar las alubias, aplastándolas con un tenedor y mezclándolas bien con el puré de boniato.
- Agregar sal y pimienta al gusto.

-Formar las croquetas. Ayuda tener las manos húmedas con un poco de agua para que la masa no se pegue a las manos.

-En un plato aparte mezclar la harina con un chorrito de aceite de oliva y distribuirlo bien en un plato plano.

-Pasar las croquetas por la harina con aceite hasta que queden bien cubiertas.

-Meterlas en el horno a 190°C hasta que estén doradas, aproximadamente 20-25 minutos (en la "freidora sin aceite" 8-10 minutos).

-Acompañar con el vegetal que más guste.

Fuente: **Carolina Boccardo**. Pediatra.

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

Creciendo en verde
