

Bolitas de calabaza y queso (sin gluten)



Receta para vegetarianos y celíacos

¿A qué niño no le gustan las croquetas? Estas son especiales y tienen sorpresa. Mezcla sabores dulces y salados que estimulan el paladar.

La calabaza es una hortaliza rica en [vitaminas](#) como betacaroteno o provitamina A, vitamina C y vitamina E. También proporciona **licopeno**, y vitaminas del grupo B, (B2 y B6 y ácido fólico). Entre sus [minerales](#) destacan el **potasio, el fósforo, el magnesio, el hierro y el cinc.**

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 500 g de calabaza
- Una cebolla pequeña o media grande
- 75 g de queso rallado en tiras
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- Pan rallado sin gluten
- 1 huevo.
- Queso tierno

¿Cómo lo preparo?

Preparar la calabaza en cubos pequeños, introducir en el microondas en una vaporera o en un recipiente apto para microondas 15 minutos a temperatura máxima. Machacar con un tenedor.

Freír la cebolla a fuego lento con sal y aceite para que quede bien pochada.

Mezclar la cebolla, la calabaza, el queso rallado y una cucharada de pan rallado sin gluten. Salpimentar y añadir ajo en polvo al gusto. Preparar cubitos de queso tierno pequeños. Coger con una cuchara una porción de masa, aplanar en la mano, colocar un cubito de queso en medio, y cubrir con la masa formando una bolita. Pasad por huevo y pan rallado.

Introducir en el horno o en una freidora de aire 12 minutos a 200 grados.

****Apto para niños desde los 6-7 meses, para celíacos y vegetarianos***

Fuente: [Paloma de la Calle Tejerina](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[recetas](#)

[alimentación infantil](#)

[alimentación saludable](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Creciendo en verde
