

Bolitas de brócoli



El brócoli es un alimento que es casi imprescindible en nuestra dieta. Las hojas son comestibles aunque realmente lo que comemos de la planta es la flor (múltiples flores unidad). Es una fuente importante de [vitaminas](#), sobre todo A y C y [minerales](#) como el hierro. Algunos estudios indican que puede ser anticancerígeno.

A veces es difícil que los niños lo acepten debido a su olor. Se puede tomar hervido, salteado en crudo, con pasta o en ensaladas.

Estas bolitas de brócoli resultan muy atractivas para los niños y su sabor les gusta. Los lactantes las pueden tomar desde los 9-10 meses y si no le ponemos queso, desde los 6 meses. Al mezclarse con huevo y avena resulta un plato completo con proteínas y cereales saludables.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (8 unidades)

- Medio manojo de brócoli
- Un huevo pequeño
- 50 g de harina de avena o de garbanzos.
- Sal, pimienta molida
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Eliminar los tallos más duros del brócoli y lavarlo. Hervirlo con un poco de sal durante 5 minutos, que no quede demasiado blando. Cuando esté frío trocearlo muy pequeño.

Batir el huevo y añadir el brócoli, la harina de avena, el queso rallado, la sal, la pimienta y el orégano.

Mezclamos bien y hacemos unas bolitas con la mezcla. Para que no se nos pegue en las manos podemos humedecerlas con un poco de aceite de oliva. Podemos poner un poco más de harina si la mezcla ha quedado demasiado líquida. Rociamos las bolitas con aceite en spray.

Las cocinamos en la freidora de aire a 195º unos 10 minutos. En el horno con calor arriba y abajo a 200º unos 15 minutos hasta que tomen un color doradito.

***Niños a partir de 6 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[alimentación saludable](#)

[infancia](#)

[recetas](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
