



CROQUETAS DE QUINOA Y QUESO MANCHEGO LA VILLITA

 Porciones: 6  Tiempo de preparación 80 minutos

 Comida

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 2 piezas de huevo
- 1 taza de avena molida
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1/4 taza de aceite de canola
- 1 pieza de aguacate rebanado
- 1 pieza de limón amarillo en cuartos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

MODO DE PREPARACIÓN

Prepara unas deliciosas croquetas como tu familia nunca las ha probado.<o:p></o:p>

Para las croquetas<o:p></o:p>

Lava la quinoa, escúrrela perfectamente y cocínala en una olla con el agua por 15 minutos. Déjala enfriar y mézclala en un tazón con los huevos, cebolla y ajo. Incorpora el queso, la avena y el cilantro; aumenta sabor con sal y pimienta. Mezcla hasta obtener una textura uniforme.<o:p></o:p>

Forma pequeñas croquetas con tus manos y cocínalas en un sartén con el aceite caliente, hasta que doren. Escurre bien y pásalas por papel absorbente para retirar el exceso de grasa.<o:p></o:p>

Para servir<o:p></o:p>

Coloca en un tazón las hojas de betabel junto con los tomates, aceite de oliva, sal y pimienta; revuelve bien para incorporar los sabores. Sirve la ensalada con las croquetas y termina con rebanadas de aguacate y un cuarto de limón. Disfruta.<o:p></o:p>