

Ensalada de espinacas y champiñones con croquetas de bacalao

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 250g de champiñones
- 400g de tomate
- 300g de espinacas frescas
- 80g de queso bajo en grasa
- 24 croquetas de bacalao
- aceite de oliva para freír
- ½ limón

 AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva y limón.

Información nutricional por ración

Energía	620,1 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	46,4 g 5,1 g
Proteínas	39,4 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	30,7 g 9,2 g 12,2 g 7,4 g
Fibra dietética	6,9 g



Elaboración

- Freír las croquetas en abundante aceite.
- Hacer una ensalada con los champiñones laminados, el tomate a dados, las espinacas y el queso cortado también a dados.
- Aliñar con un chorrito de aceite y zumo de limón.

Características nutricionales:

La fritura es una técnica de cocción de la que no conviene abusar, ya que incorpora al alimento un extra de calorías a través del aceite. Las croquetas se acompañan de una ensalada, que aporta vitamina C a través de las verduras y del aliño, hemos cambiado el vinagre por zumo de limón.

Nuestro consejo:

Las croquetas, además de fritas, se pueden cocinar al horno. Pueden perder un poco la forma, pero quedan igual de crujientes. En una bandeja con papel de horno se ponen las croquetas congeladas y se pintan con un pincel con aceite de oliva. Se hornean unos 10-15 minutos a 250°C. De esta manera el contenido en aceite de este plato se reduce considerablemente.

