



Croquetas de jamón con ensalada de endibias y pepino

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de croquetas de jamón
- 3 endibias
- Aceite de oliva para freír
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas rasas de azúcar
- 1 pepino
- 1 limón
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 1 cucharadita de sal

🛒 AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa :

limón, aceite de oliva, vinagre de jerez, mostaza, sal y azúcar.
Opcional: eneldo.

Información nutricional per ración

Energía	333,6 Kcal
Hidratos de Carbono	14,3 g
de los cuales azúcares	1,4 g
Proteínas	17,9 g
Grasas	22,8 g
de las cuales saturadas	4,7 g
de las cuales monoinsaturadas	11,7 g
de las cuales poliinsaturadas	5,3 g
Fibra dietética	2 g



Elaboración

- Lavar el pepino y cortarlo a láminas finas con la piel.
- Poner en un cazo el vinagre, la sal y el azúcar. Calentar la mezcla sólo lo necesario para disolver la sal y el azúcar. Sacar del fuego y añadir la mostaza y, si se desea, también eneldo.
- Aliñar el pepino con esta mezcla. Reservar.
- Freír las croquetas hasta que estén doradas en abundante aceite bien caliente. Escurrir el exceso de aceite dejando un minuto las croquetas fritas sobre un papel absorbente.
- Cortar las endibias a rodajas y añadirlas al pepino aliñado con el zumo de un limón.
- Servir la ensalada junto con las croquetas.



Características nutricionales:

Uno de los alimentos a destacar y muy recomendable son las endibias, ricas en vitamina B9, carotenos, y potasio.



Nuestro consejo:

Se aconseja comer fritos sólo de manera ocasional, porque la carga calórica del aceite añadido es importante. Un buen acompañamiento con los vegetales con aliños sin aceite. También se puede cambiar el jamón por pescado.



🛒 Condislife.com

