

Croquetas de calabacín

-400 gr de calabacín sin piel
rallados

- 70 gr de cebolla rallada
- 1 sustitutivo de huevo
- Dos cucharadas de harina
aproteica
- 50 g de queso sin
proteínas, yo utilizo
quesnatur (opcional)
- Media cucharada de
levadura química
- Salí pimienta
- Aceite de oliva y perejil
picado

1. Rayamos los calabacines
y la cebolla
2. No regamos con un poco
de aceite en una sartén
hasta que estén bien
hechos.
3. Salpimentamos y

echamos el perejil

4. En un bol echamos el Sustitutivo de huevo, el agua correspondiente, cucharadas de harina Y la levadura.
5. Lo mezclamos todo la sartén y cocinamos durante tres minutos
6. Apartamos y reservamos Durante 15 minutos
7. Pasamos por huevo sustitutivo y pan rallado bajo en proteínas y freímos en abundante aceite dorando por todos lados

Como consejo también os digo que si se queda muy seca la masa eches un poquito de agua y así sale un poquito más cremosa.

Además es una masa ideal

para croquetas, lo intentado hacer hamburguesa con albóndigas y queda demasiado blando pero para las croquetas queda ideal, además están buenísimas

Salen como unas 12 croquetas de tamaño normal. Según mis cálculos sale a unos 0,7 de proteína cada croqueta