

Croquetas de Arroz bajo en proteínas

Ingrediente para 27 croquetas pequeñas / medianas



Ingredientes:

- 200 gr de arroz bajo en proteína
- 200 ml de caldo de verdura (o cualquier otro caldo que sea bajo en proteína)
- 20 gr de fécula de patata
- Cebollino picado
- Una cebolleta pequeña picada o rallada
- Raspadura de un limón
- Aceite para freír las croquetas
- Sal (echar poquita sal en el caso de que el caldo ya lo contenga)

Elaboración:

6. Lavamos el arroz unas dos veces con agua templada (no caliente). Después cubrimos el arroz con agua del tiempo y lo dejamos en remojo durante 15 minutos. Pasado este tiempo quitamos esta agua y dejamos en el escurridor para que se elimine toda el agua. Esto tardará otros 15 minutos.
7. En una sartén grande antiadherente, echamos un poco de aceite y mitad de la cebolleta cortada en cubitos o rallada. Rehogamos un poquito y añadimos el arroz (cuando ya haya pasado los 15 minutos de escurrido y lo desmenuzamos con los dedos para que esté suelto). Ahora rehogamos el arroz con la cebolleta y echamos el caldo. Sin dejar de remover con un espátula hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido todo el caldo. En el caso de que el arroz no lleque a cocerse con estos 200ml, podemos echar agua o un poco mas de caldo, hasta que esté completamente hecho.
8. Cuando comprobemos que el arroz ya está listo, lo apartamos un momento hasta que se enfríe un poco.
9. A continuación, añade la otra mitad de la cebolleta picada o rallada, el cebollino picado, la raspadura del limón (aprox. 1 cdita.) y por último la fécula de patata. Sin dejar de remover siempre después de añadir un ingrediente.
10. Untamos las manos con aceite y damos forma a las croquetas. A continuación las freímos en aceite bien caliente.

Análisis Nutricional por 100gr de esta receta					
Aminograma				Proteínas	
Valina	14.5mg	Triptofano	9mg	0,9gr	
Leucina	30mg	Arginina	10.8mg		
Isoleucina	12mg	Histidina	5mg		
Fenilalanina	16mg	Metionina	6.8mg		
Lisina	11mg	Treonina	10.6mg		
Tirosina	6mg				
Grasas		Carbohidratos		Calorías	
9,55 g		89,1 g		400 kcal	