

Croquetas de Quinoa y Arroz

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Aceite neutro:

Pimienta: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Perejil fresco:

Quínoa cocida: 1 Taza

Huevos: 3 Unidades

Sal: Cantidad necesaria

Pan Rallado: 1 Taza

Queso de cabra chevrotin: 100 g

Arroz blanco cocido: 1 Taza

Dressing:

Cilantro: Cantidad necesaria

Pimienta:

Jugo de Limón: Cantidad necesaria

Yogurt Natural: 100 g

Sal:

Menta: 3 Hojas

Preparación de la Receta

- Colocamos el **arroz** y la **quinoa** en un bowl
- Agregamos los huevos, el *perejil* fresco, un diente de *ajo* picado, el queso de cabra rallado y el pan rallado
- Condimentamos con una pizca de sal y pimienta
- Armamos las croquetas y las freímos hasta que estén doradas.

Para el dressing

- En un bowl , mezclamos el *yogur* natural, el *jugo de limon*, la *menta* picada y unas hojitas de *cilantro* picado
- Condimentamos con sal y pimienta.
- Servimos