Croquetas de Quinoa y Arroz



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Aceite neutron:
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

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/croquetas-de-quinoa-y-arroz