

CROQUETAS DE ESPINACAS Y RICOTTA

Ingredientes por 24 croquetas:

Ricotta (requesón) light 500 g

Carbohidratos por unidad: 5 g

Queso Parmesano (o Grana Padano) rallado 100 g

Huevos batidos 3

Espinacas cocidas, escurridas y cortadas 2 tazas

Pan rallado 75 g

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se ponen las 2 cucharadas de grenetina a hidratar con el agua fría, mezclando con un tenedor.

En un bol mezclar bien todos ingredientes y salpimentar al gusto.

Lubricar una sartén grande con rocío vegetal y calentar a fuego medio; dar forma a las croquetas con dos cucharas de sopa y cocinar 2-3 minutos de cada lado.

Servir calientes, temperatura ambiente o frías.

Fuente: <https://yodiabetes.com/croquetas-de-espinaca-y-ricotta/>