

Croquetas de Quinoa



La quinoa es un excelente "cereal" que tenemos en latinoamérica. Es alta en fibra, y proteínas, rica en aminoácidos y libre de gluten por lo que facilita la digestión. Es un alimento hiper nutritivo recomendado para todas las edades.

Estas croquetas quedan perfectas para comer en sandwich, ensaladas, o incluso como picoteo si tienes un encuentro.

Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa
- 1 huevo
- Cebolla
- Zanahoria
- Sal de mar
- **Ambar**

Ghee

natural

Preparación:

- Lo primero es preparar la quinoa. Esto se hace exactamente igual que el arroz; dos tazas de quinoa por 3 de agua hirviendo, y dejar a fuego lento unos 20 minutos
- Por otro lado picas la cebolla bien finita, y rallas la zanahoria para condimentar las croquetas. También puedes usar perejil, jengibre, ajo o lo que gustes!
- Cuando todo esté cocido y picado, empezamos a batir un huevo. Cuando éste ya tenga espuma agregamos todos los ingredientes y mezclamos hasta armar una mezcla contundente y pegajosa. Si por esas cosas de la vida no logras la consistencia, puedes agregar unas cucharadas de harina de avena o de trigo si es que la consumes.
- Luego formas bolitas con la mezcla y las llevas a dorar sobre un sartén en el que previamente tienes que derretir **Ambar Ghee natural** a fuego medio, de esta forma las croquetas no se pegan y se acentúa su sabor.
- Las vas dando vueltas por lado y lado hasta que se les haga una capa dorada, ahí ya está impecable para servir!