

## Croquetas De Coliflor Al Horno

La coliflor contiene vitamina C, que ayuda a prevenir resfriados y a curar cortaduras.

Rinde: 3 porciones

Fuente: mainesnap-ed.org

### Ingredientes

- 2 tazas de coliflor
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- 1/4 taza de queso cheddar bajo en grasa
- 1/4 cucharadita de sal

### Pasos:

1. Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe una hoja para hornear o forre con papel pergamino o de aluminio.
2. Ralle la coliflor en los agujeros grandes de un rallador de caja.
3. En un tazón mediano, combine la coliflor, el huevo, la harina, el queso y la sal; mezcle bien.
4. Presione la mezcla para hacer unas 15 bolitas o troncos; Coloque en la hoja para hornear con espacio entre cada bolita o tronco.
5. Hornee por 20 minutos o hasta que estén bien cocidas. Para que queden más crujientes, áselas por 2 minutos más. Vigile de cerca para evitar que se quemen.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la porción: 5 Croquetas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	70
Grasa Total:	2.5 g
Grasa saturada:	1 g
Sodio:	200 mg
Carbohidratos totales:	8 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Proteína	5 g

### Utensilios Necesarios

- Hoja para hornear
- Rallador de caja
- Tazón mediano y cuchara
- Tazas y cucharas medidoras

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.17

Costo promedio/porción: \$3.05

La receta hace: 3 Porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Coliflor



Añadir 1 al carrito  
Queso Cheddar Reducido en  
Grasa (8 oz)



Añadir 1 al carrito  
Huevos (6)

## Mis Notas De Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.