

# Bocaditos de espinaca y arroz integral



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Vicky



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Entrante

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

## Ingredientes para 2 personas :

- 1 taza de Arroz integral yamani cocido
- 1 taza de Espinacas
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- c/n de Queso rallado
- c/n de Sal y pimienta

## Preparación:

### Paso 1

**LIGADO:** Mezclar en un recipiente: el arroz, la espinaca, la zanahoria, el queso rallado y condimentar con sal y pimienta.

### Paso 2

**ARMADO:** Unir con el huevo batido y formar las croquetas. Cocinar en plancha o sartén bien caliente con poco aceite.