Bocaditos de espinaca y arroz integral

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Vicky **Recetizador:** tania Segura

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 yamaní 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.