Croquetas Sabrosas

Tiempo de preparación : 30minutos

Tiempo de Cocción: 35minutos

Sirve: 36 Porciones

Una receta saludable apta para niños, alternativa a las tradicionales papas fritas. Las Croquetas Sabrosas están hechas con camote y granos de garbanzos.

Ingredientes

5 tazas camote fresco, pelados, rallado en grueso
2 1/3 tazas granos de garbanzos enlatados bajos en sodio, con líquido
1/2 taza cebolletas frescas, finamente picada
2 cucharadas aceite vegetal
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita de ajo granulado
1/4 cucharadita pimienta negra molida
1/2 cucharadita polvo de cebolla
1/2 cucharadita canela molida

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F
2. Coloque los camotes rallados en un molde grande para hornear, rociado con aceite antiadherente en aerosol. Hornee a 350°F por 20 minutos o hasta que estén levemente blandas. No las cocine de más.
3. Incremente la temperatura del horno a 400°F.
4. En un procesador de cocina o licuadora, haga puré los granos de garbanzo, incluyendo el líquido, hasta que estén homogéneos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	172	
Grasa total	5 g	
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	28 g	
Fibra dietetica	5 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	377 mg	

MyPlate Grupos de Alimentos	
Vegetales	5/8 taza

5. En un tazón mediano, combine los camotes rallados, los garbanzos en puré, la cebolleta, el aceite vegetal, la sal, el ajo, la pimienta, el polvo de cebolla y la canela. Mezcle bien, cubra y refrigere por 40-45 minutos para que sea más sencillo darle forma a las croquetas.
6. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol. Usando una paleta para galletas o una cuchara, haga 36 croquetas. Colóquelas a una pulgada de distancia. Suavemente aplane la parte superior de las croquetas con una cuchara o tenedor. Hornee a 400°F por 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Sirva caliente.

Notas

Nuestra Historia

El equipo de desafío de recetas en la escuela secundaria Bellingham Memorial comenzó a pensar en opciones de un menu saludable que fueran aceptadas por los estudiantes. El equipo planificó ejecutar el desarrollo del concurso de recetas durante una clase de cocina realizada después de clases, liderada por chefs del supermercado Whole Foods. Después de una discusión sobre la importancia de la comida saludable y nutrición básica, el equipo fue dividido en cuatro y crearon ocho recetas.

Las recetas fueron probadas por más de 200 estudiantes y dieron como resultado muy buenas críticas. Dos de estas recetas, Croquetas Sabrosas y Ensalada de Quínua Mediterránea, resultaron ganadoras y son presentadas en este recetario.

Croquetas Sabrosas son una combinación de camotes, granos de garbanzo y canela que se unen de una manera clásica para formar un acompañamiento único y delicioso.

Escuela secundaria Bellingham Memorial
Bellingham, Massachusetts
Miembros del equipo de la escuela
Profesional de Nutrición Escolar: Jeanne Sheridan, SNS
Chef: Rodney Poles (Supermercado Whole Foods, socio de chef para Chefs se mueven a las escuelas chefsmovetoschools.org)
Miembros de la Comunidad: Karen Ring (especialista

comer saludablemente, Supermercado Whole Foods) y Lauren Marciszyn, RD, LDN (Directora de juventud y bienestar comunitario, YMCA)
Estudiantes: Dylan B., Elizabeth B., Taylin S., John G., and Nick D.

*Las legumbres en esta receta contribuyen a otros subgrupos vegetales y no al componente de carne/carne alternativa, puesto que los granos no son visiblemente reconocidos como legumbres en esta receta de Croquetas Sabrosas. Este plato de acompañamiento con legumbres es limitado al componente vegetal por su función como un vegetal en la comida. Mejorar el contenido nutritivo de las comida que los niños comen disfrazando vegetales y frutas ricos en nutrientes es una gran idea para personas de cualquier edad. Sin embargo, no es un principio de planificación de menú que le enseña o alienta a los niños a reconocer y escoger una variedad de frutas y vegetales saludables."