



CROQUETAS DE GARBANZO

INGREDIENTES

- 1 ½ TAZA DE GARBANZO (MOLIDO GRUESO)
- 2 ½ TAZAS ARROZ INTEGRAL COCIDO
- 2 REBANADAS DE PAN. DESMIGAJADO Y REMOJADO EN ¼ TAZA CALDO DE GARBANZOS
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ O DE NUEZ
- ½ TAZA PACANA (PEACAN) PICADA FINA
- 2 CUCHARADAS CEBOLLA PICADAS O 1 CUCHARADA CEBOLLA EN POLVO
- 2 CUCHARADAS SALSA DE SOYA
- 2 CUCHARADAS ACEITE
- ½ CUCHARADITA SAZON; SAL; SEMILLA DE APIO MIGAS DE PAN PARA OBTENER LA CONSISTENCIA DESEADA

7



CROQUETAS DE GARBANZO

**MEZCLE BIEN CON LAS MANOS Y FORME CROQUETAS.
RUEDE EN HARINA DE EMPANIZAR Y ROCIE CON ACEITE.
HORNEE A 375F POR 45 MINUTOS. SIRVA CON SALSA.
TAMBIEN SE PUEDEN FORMAR AREPITAS**