



NUGGETS DE VERDURAS Y QUESO

Ingredientes:

1 camote naranja cocido y pelado

1 calabacita rallada

2 huevos

1 taza de avena molida

1/2 taza de queso parmesano

1/4 taza de arroz integral cocido

Sal/pimienta al gusto

Horno Precaentado a 200C

Procedimiento:

Mezcla todos los ingredientes y deja reposar por 5 minutos.

Toma porciones y colócalos en una charola para horno previamente engrasada. Hornea a 180 C por 30 minutos.

Esta receta rinde de entre 15-20 nuggets pequeños.

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

15-20