

## CROQUETAS DE ATÚN REAL CON ENSALADA FRESCA

	<b>Porciones:</b>	5
	<b>Preparación:</b>	25 minutos
	<b>Dificultad:</b>	Fácil
	<b>Calorías:</b>	90

### INGREDIENTES:

#### CROQUETAS

- 1 lata de Atún Real en agua de 350 g
- 2 cebollas coloradas
- 2 pimientos verdes
- 1 ajo
- Orégano seco
- Hierbita
- 2 huevos

#### PARA LA ENSALADA

- 1 lechuga
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 pepino

### PREPARACIÓN:

#### ○ CROQUETAS

1. En un sartén: hacer un refrito de cebolla colorada, pimientos verdes, ajo, hierbita y orégano. Cocinar por 4 minutos.
2. En un recipiente: coloca el refrito, agregar un huevo y la lata de Atún Real en agua de 350 g. Mezclar hasta crear una masa consistente para tus croquetas.
3. En un sartén caliente y con aceite: freír las croquetas por porciones de lado y lado o hasta dorar.

#### ○ ENSALADA

1. Cortar la lechuga, tomate, cebolla perla zanahoria y pepino en pequeños cuadros.
2. Agrega tu aderezo de preferencia.

#### TIP:

Puedes agregar un poquito de pan rallado para que quede compacto.