



CROQUETAS DE ATÚN Y ARROZ

 Porciones:	12
 Preparación:	30 minutos
 Dificultad:	Moderada
 Calorías:	100 por 3 porciones

INGREDIENTES:

- 2 latas de atún Real
- Arroz Real
- 1 tz. de arroz cocido
- ¼ tz. de pan rallado
- 1 huevo batido
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 cdta. de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para freír

PREPARACIÓN:

1. En un tazón grande, mezcla el atún Real, el arroz Real, el pan rallado, el huevo batido, la cebolla picada, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
2. Forma pequeñas croquetas o nuggets con la masa y colócalas en un plato.
3. Calienta suficiente aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto.
4. Fríe las croquetas de atún volteándolas ocasionalmente, hasta que estén doradas y crujientes por todos los lados. Esto tomará aproximadamente de 3 a 4 minutos por lado.
5. Retira las croquetas de atún fritas y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

TIP:

Para darle un toque de frescura, puedes exprimir un poco de jugo de limón sobre las croquetas antes de servir.