

Buñuelos de Calabacín



Sirve:

10 - 12 buñuelos, 2 buñuelos por ración

Pieza:

Saladmaster Food Processor
8" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta receta, baja en grasa y baja en calorías, dejará a tus hijos con ganas de más. Y mejor aún, te van a pedir que les dejes ayudarte a cocinar.

2 tazas de
calabacín, rallado con Cono #1
(248
g)
1 cucharadas de
hierbas de tu elección, picadas (ver consejos)
(2 - 4
g)
2 cebolletas, picadas
1 huevo
¼ taza de
queso feta, desmenuzado
(38
g)
⅓ taza de
harina integral
(40
g)
sal y pimienta, al gusto

Preparación :

1. Pon todos los ingredientes en un bol y mezcla bien.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, usar una cuchara para dar forma a la masa, aplana con el dorso de la cuchara para crear buñuelos de aproximadamente 4 pulgadas (10 cm) de diámetro; cocina 2 a 3 a la vez. Tapa y cocina aproximadamente 4 minutos hasta que se doren. Da la vuelta a los buñuelos y cocina por el otro lado, hasta que se doren.

Consejos:

- Hierbas sabrosas para este plato: romero, estragón, salvia y perejil.

Información nutricional por ración**Calorías:** 64**Grasa Total:** 2g**Grasa** 1g**Saturada:****Colesterol:** 41mg**Sodio:** 87mg**Carbohidratos:** 8g**Fibra** 1g**Dietética:****Azúcar:** 1g**Proteína:** 3g

Analysis based on 12 patties, 2 patties per serving