

Amanida d'espinacs i xampinyons amb croquetes de bacallà

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 250g de xampinyons
- 400g de tomàquet
- 300g d'espinacs frescos
- 80g de formatge baix en greix
- 24 croquetes de bacallà
- oli d'oliva per fregir
- ½ llimona

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa:

oli d'oliva i llimona.

Informació nutricional per ració

Energia	620,1 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	46,4 g 5,1 g
Proteïnes	39,4 g
Greixos dels quals saturats	30,7 g 9,2 g
dels quals monoinsaturats	12,2 g
dels quals poliinsaturats	7,4 g
Fibra dietètica	6,9 g



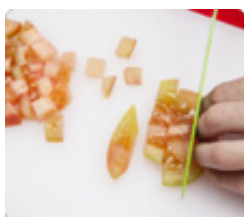
Elaboració

- Fregir les croquetes en abundant oli.
- Fer una amanida amb els xampinyons laminats, el tomàquet a daus, els espinacs i el formatge tallat també a daus.
- Amanir amb un raig d'oli i suc de llimona.



Característiques nutricionals:

El fregit és una tècnica de cocció de la que no convé abusar, ja que incorpora a l'aliment un extra de calories a través de l'oli. Les croquetes s'acompanyen d'una amanida, que aporta vitamina C a través de les verdures i de l'amaniment, hem canviat el vinagre per suc de llimona.



El nostre consell:

Les croquetes, a més de fregides, es poden cuinar al forn. Poden perdre una mica la forma, però queden igual de cruixents. En una safata amb paper de forn es posen les croquetes congelades i es pinten amb un pinzell amb oli d'oliva. S'enfornen uns 10-15 minuts a 250°C. D'aquesta manera el contingut en oli d'aquest plat es redueix força.

