

## CROQUETAS DE PAPA EN SALSA DE YOGURT

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 papa (100g)
  - 1/8 taza de leche descremada
  - 1 cucharadita de mantequilla o margarina sin sal
  - 2 cucharadas de queso fresco rallado
  - 1 clara de huevo
  - 1 calabaza rallada
- Para la salsa:
- 120g de yogurt natural sin azúcar
  - 2 cucharadas de perejil picado finamente
  - 1 cucharada de puré de jitomate
  - Sal y pimienta negra
- Para servir:
- ½ taza de germen de alfalfa
  - ½ pimiento rojo picado
  - 1/3 pimiento amarillo picado

### PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la papa y hacerla puré.
2. Mezclar la papa con leche, mantequilla, queso y clara de huevo. Salpimentar.
3. Formar croquetas y rellenar cada una con calabaza.
4. Hornear a 180° en una charola ligeramente engrasada.
5. Para la salsa, mezclar todos los ingredientes y salpimentar.
6. Decorar el plato con germen y pimientos.
7. Servir las croquetas bañadas con la salsa de yogurt.

### CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
<b>Energía (kcal)</b>	272
<b>Proteínas (g)</b>	16
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	30
<b>Fibra (g)</b>	11
<b>Lípidos (g)</b>	9
<b>Colesterol</b>	25.5