

## RECETA: Croquetas de Quinoa y Zanahoria

### Ingredientes

1 taza de quinoa  
2 zanahorias rallada fina  
½ cebolla  
2 huevos  
alcaparras  
sal, pimienta  
sésamo tostado  
aceite de oliva  
Perejil



### Preparación:

1. Lavar la quinoa y cocer en 1 ½ taza de agua hirviendo
2. Cortar la cebolla. Rehogar
3. Rallar la zanahoria fina
4. Cortar las hojas de perejil
5. Mezclar los ingredientes en un bol. Salpimentar
6. Añadir 2 huevos batidos
7. Calentar el aceite. Formar las croquetas con las manos y freír
8. Poner sobre un plato con papel absorbente