

Croquetas de Atún

Prep: 10 min. | Cocción: 6 min. | Total: 26 min. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 2 latas (6 oz cada una) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
- 1 pqte. (6 oz) de mezcla para relleno de pollo **Stove Top Stuffing Mix for Chicken**
- 1 taza de queso cheddar desmenuzado **Kraft Shredded Cheddar Cheese**
- 3/4 taza de agua
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/3 taza de mayonesa **Kraft Mayo Real Mayonnaise**
- 2 cdas. de condimento de pepinillo dulce **Claussen Sweet Pickle Relish**

1 TEN todos los ingredientes a mano. La mezcla para relleno hará estas croquetas más sustanciosas.

2 MEZCLA todos los ingredientes en un recipiente grande.

3 CUBRE el recipiente y enfría en la nevera por 10 minutos.

4 CALIENTA una sartén grande antiadherente, rociada con aceite en aerosol, a fuego medio. Utiliza una cuchara de helado para tomar 1/3 taza de la mezcla y darle forma de croqueta. Agrega las croquetas de atún a la sartén en tandas.

5 APLASTA las croquetas suavemente con una espátula.

6 COCINA 3 minutos o hasta que estén doradas de ambos lados, dándoles vuelta con cuidado.

Rinde 6 porciones de 2 croquetas de atún cada una.

Información de Nutrición:

350 CAL., 20 g GRASA (6 g sat.), 45 mg COL., 710 mg SODIO, 22 g CARB., 1 g FIBRA, 4 g AZÚCARES, 18 g PROTEÍNA, 60% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 0% VD VIT. C, 15% VD CALCIO, 10% VD HIERRO.

