



Bocados de vegetales y quinua

Bocados y Vegetales

Ingredientes

- 3 cucharadas de harina de quinua Doria
- 1 huevo
- 2 cucharadas de zapallo rayado
- ½ tomate chonto en cubos
- 2 cucharadas de zucchini rallado
- 2 tallos u hojas de espinaca picadas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

Preparación

1. Mezclar las verduras con la harina, el huevo, la sal y la pimienta.
2. En una sartén agregar aceite y poner un par de cucharadas de la mezcla.
3. Cuando esté dorada por los bordes, voltear y cocinar por el otro lado.