

SPAR



Saber elegir

*Croquetas
de arroz
rellenas*



*Esponjoso
de té verde*





Croquetas de arroz rellenas

 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4-6



Ingredientes

- 400 gr. de arroz SPAR
- 1 cebolla y 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 150 gr. de carne picada
- 100 gr. de mozzarella rallada SPAR
- Vino blanco SPAR
- Pan rallado SPAR
- Aceite de girasol SPAR
- Sal y finas hierbas SPAR



Elaboración

1. En una olla hervimos el arroz, colamos y reservamos en un bol. En una sartén con un chorrito de aceite de girasol, pochamos la cebolla y el ajo todo muy picadito. Una vez pochadas, eliminamos el exceso de aceite y las incorporamos al arroz, añadimos la mozzarella y mezclamos. Dejamos que se enfríe.
2. En la misma sartén ponemos un poco de aceite, añadimos la carne, cocinamos 1 minuto y añadimos las finas hierbas, removemos e incorporamos un vasito de vino blanco, cocinamos durante 5 min. y rectificamos de sal.
3. Dejamos atemperar y montamos las croquetas; las rebozamos con el huevo y el pan rallado. Freímos en abundante aceite de girasol y dejamos reposar en un plato con papel absorbente. ¡No hay paladar que se resista!



Esponjoso de té verde

🕒 DURACIÓN: 30 min

👤 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 700 ml leche de avena **SPAR**
- 5 cdtas. de té verde (matcha)
- 50 gramos de maicena
- 1 cda. azúcar avainillado **SPAR**
- 70 gr. de miel **SPAR**



Elaboración

1. En un cazo incorporamos la leche de avena, el té verde (matcha), el azúcar avainillado, la miel y lo mezclamos bien.
 2. Ponemos el cazo a fuego suave sin dejar de remover. Cuando la leche empiece a hervir, añadimos la maicena disuelta en un poco de leche de avena. Y seguiremos batiendo hasta que la mezcla espese.
 3. Vertemos la mezcla en los recipientes elegidos, y dejamos que se enfríen. Después meteremos en la nevera.
- ¡Un postre diferente y sano para consumir a cualquier hora del día!

2023



MAYO

SPAR 

