

# Croquetes de mill

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Acompanyament de cereal

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 30 min.

**Funció de la recepta:**

**Aport de carbohidrats complexes**

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,70€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	9,71 g.
Hidrats	67,2 g.
Greixos	16 g.
Energia	448 kcal

## INGREDIENTS

- 250gr de mill pelat
- 1/3 de carbassa
- 1/2 ceba
- 1/2 porro
- mongeta verda
- sal
- oli
- 



## ELABORACIÓ

1. Coure el mill amb una part de cereal i tres d'aigua bullent.
2. Tallar les verdures en juliana i saltejar-les a la paella.
3. Un cop el mill és cuit, deixar refredar i barrejar amb les verdures.
4. Agafar el mill amb verdures amb les mans i fer-ne croquetes.
5. Arrebossar amb farina blanca i fregir en una olla amb oli calent.

## PROPIETATS

**Recepte amb cereals i pseudocereals (fajol) sense gluten**

**MILL:** Conté un 15% de proteïna, en especial metionina –un aminoàcid essencial– a més de lecitina, grans quantitats de fibra i vitamines del grup B com la tiamina (B1), la riboflavina (B2), o la niacina (B3) i vitamina E.

Té molt de ferro, magnesi, fò for, iode i potassi, i serveix per combatre l'anèmia ferropènica . A més, no conté gluten, així que és apte per a celíacs.

Si normalment patiu de la pa xa mentre pratiqueu activitat física, aquest és el vostre cereal ideal! Si sou propensos a descomposició, torreu-lo abans de coure'l. També és ideal per evitar els vòmits.

## AL·LERGÈGENS

**No presenta**