



# Croquetes de vegetais

## Ingredientes (para 10 unidades)

200 g de grãos-de-bico cozidos

50 g de cenoura descascada e cortada em pedaços

50 g de ervilhas congeladas

50 g de vagens em pedaços

50 g de pimentão vermelho em pedaços

Pimenta

Especiarias e ervas a gosto

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

## Preparo

1. Em uma panela com água fervendo, escaldar a cenoura, as ervilhas e as vagens por alguns minutos e escorrê-las bem.
2. Lavar e escorrer os grãos-de-bico. Processar com os legumes até obter um purê bem sólido.
3. Temperar com sal, pimenta, especiarias e ervas a gosto.
4. Com uma colher, pegar pequenas porções para formar os croquetes (bolas achatadas) e colocá-las sobre um tabuleiro forrado com papel-manteiga).
5. Levar ao forno a 200°C durante 10 minutos ou até que estejam com as bordas douradas.

## Recomendações

Podem ser adicionadas especiarias e ervas a gosto (curry, cominho, salsinha, coentro). A receita também pode ser feita com grãos-de-bico crus, hidratados desde o dia anterior. Depois que a massa estiver pronta, pode ser congelada, para depois, quando desejado, ser assada diretamente no forno, sem descongelar.