



Τυροκροκέτες με 2 υλικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

6'

Χρόνος
Ψησίματος

15

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι με ηλιέλαιο στη φωτιά για να κάψει.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε τη γραβιέρα, τα ασπράδια αυγού και πλάθουμε μικρά μπαλάκια.
- Τα μεταφέρουμε στο τηγάνι με το καυτό λάδι. Τηγανίζουμε ανακατεύοντας με μία τρυπητή κουτάλα για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.
- Αφαιρούμε και μεταφέρουμε σε απορροφητικό χαρτί.

Συστατικά

- 200 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 2 ασπράδια
- ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

56 Θερμίδες (kcal)	4.4 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.0 Υδατ/κες (γρ.)
3%	6%	16%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.25 Αλάτι (γρ.)
0%	8%	0%	4%