

## NUGGETS DE GARBANZOS Y VEGETALES

### Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de garbanzos, cocidos, lavados y escurridos
- 1/2 taza de calabacín rallado (más o menos 1/2 calabacín)
- 1/2 taza de zanahoria rallada (más o menos 1/2 zanahoria mediana)
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharada de condimento italiano
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 dientes de ajo al gusto
- pimienta negra al gusto
- 1/4 cucharadita de pimentón en polvo
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de aceite de oliva o aguacate + extra para cocinar
- 1/2 taza de harina de avena o migas de pan condimentadas



### Instrucciones:

1. Ralla primero, el calabacín y zanahoria rallada, luego colócalos en el medio de un paño de cocina limpio, enrollalo y exprime varias veces para que salga la mayor parte del líquido.
2. En tu procesador de alimentos, combina el calabacín y las zanahorias escurridas y los ingredientes restantes. Pulsa unas cuantas veces para combinar. NO SOBRE MEZCLAR. La mezcla debe quedar húmeda y con textura granular.
3. Calienta el aceite de cocinar en una sartén grande a fuego medio alto. Con una cucharada colmada o una cuchara pequeña para galletas, hacer las tortitas y ponerlas en la sartén. Cocinar las tortitas de 3 a 5 minutos y déles la vuelta, usando el dorso de la espátula para aplanarlas un poco suavemente. Cocina de 3 a 5 minutos más o hasta que el exterior de la tortita tenga un color ligeramente dorado.
4. Ve sacándolas y colocándolas en un plato con papel toalla para que escurra el exceso de aceite.
5. Disfrútalas caliente y con tu salsa favorita, con una rica ensalada o para hacerlas más divertidas para los chicos de la casa, con unas papas fritas.

Deja que las sobras se enfríen por completo y guárdalas en un recipiente hermético en el refrigerador durante 4-5 días.