

HEALTHY CRABCAKES

Posted on 24 mayo, 2021 by Regina Villarreal



Categories: [Entradas](#), [Plato Fuerte](#), [Recetas](#)

Tags: [comida sana](#), [crabcake](#), [healthy saludable](#)



INGREDIENTES:**EN UN TAZÓN:**

- 500gr carne de cangrejo
- 1 c. [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)
- 1 c. [ADOBO MAESTRO GREENHOUSE](#)
- 1 pizca de chile de árbol triturado
- ¼ taza queso parmesano
- 2/3 taza de hojuelas de quinoa
- 2 huevos
- 1 ½ C. mayonesa*
- 1 ½ C. mostaza Dijon
- ¼ c. sal del Himalaya
- 1/8 c. pimienta negra

EN UN SARTÉN:

- 2 C. ghee
- 2 C. cebolla blanca picada o cebollín
- ¼ [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)

PROCEDIMIENTO:

1. En el sartén colocar el *Ghee* con la cebollita y el molido de la casa y saltear.
2. En un tazón mezclar todos los ingredientes menos la carne de cangrejo.
3. Ya derretidos los ingredientes del sartén, incorporar al tazón. Mezclar muy bien
4. Agregar la carne de cangrejo y mezclar hasta que todo se incorpore.
5. Hacer "*scoops*" de nieve y refrigerar por mínimo 30 minutos
6. En un sartén caliente agregar un poco de aceite de aguacate y planchar los "*crabcakes*" a que se tuesten por ambos lados
7. Servir con limón, salsa Tabasco, y *spicy mayo*.
8. ¡A disfrutar!

AGREGA VIDA A TU COMIDA

