

저당치즈당근전



🍴 식재료 (1인 분량) 🍴

당근	30g
모차렐라치즈	10g
부침가루	15g
아몬드	3g
콩기름	2.5g
달걀	15g



🍴 조리 방법 🍴

- 1 당근을 깨끗하게 세척 후 껍질을 벗겨 적당한 크기로 잘라주며, 물에 넣고 삶아준다.
- 2 당근의 물기를 없앤 후 볼에 담아 으깨주며, 아몬드는 잘게 다져주고, 달걀은 볼에 담아 풀어준다.
- 3 그릇에 으깬 당근과 부침가루, 모차렐라 치즈와 다진 아몬드를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- 4 달군 팬에 기름을 두른 후 성인용 1숟가락 정도 반죽을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워주며, 그릇에 담아 완성한다.



Tip

- ☑ 당근 본연의 단맛을 활용하여 만든 **저당 레시피** 입니다.
- ☑ 당근은 **베타카로틴**이 다량 함유되어 있어 **항산화효과**를 내며, **루테인, 리코펜** 성분이 풍부하여 **눈 건강**에 효능이 있습니다.