



ALBÓNDIGAS DE BRÓCOLI RF

 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de brócoli
- 60 gramos de mozzarella fresca HACENDADO
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 160 gramos de arroz integral, hervido
- 140 gramos de pan rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el brócoli y lo cocinamos en agua hirviendo con sal 5-6 minutos [o hasta que al pinchar veamos que está blando]. Escurrimos y enfriamos directamente debajo del grifo.
- 2º Echamos todos los ingredientes (menos el pan rallado) en un bol grande y lo batimos muy bien. Incorporamos el pan rallado, mezclamos y dejamos reposar 20 minutos en la nevera.
- 3º Mientras reposan, precalentamos el horno a 180°C. Damos forma a nuestras albóndigas, las colocamos en una fuente de horno pincelada con un poco de aceite procurando que no se toquen entre ellas y horneamos 20 minutos. Veremos que pasado este tiempo se "doran" un poco por fuera.
- 4º Las sacamos del horno y servimos con cuidado para que no se rompa. Puedes acompañar con tomate triturado pasado por la sartén con ajito y cebolla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (240 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	29 %
H. CARBONO	17 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	109 mg	263 mg	11 %