

## ALBÓNDIGAS CON TOMATE

1 porción

### INGREDIENTES

- 80 gramos de carne Picada ternera
- 50 g de tomate enlatado natural o 1 tomate maduro crudo (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ingredientes extras: Ajo:5g Perejil:5g Pimienta negra:1g Tomate, puré:75g Carne magra de ternera:80g Sal común:0.5g Receta 1. Picar finamente el perejil y el ajo. 2. Salpimentar la carne y amasar junto con el picadillo. 3. Dar forma a la albóndigas, primero hacer bolas y después aplanarlas. 4. Calentar una sartén antiadherente y dorar por ambos lados las albóndigas. Reservar. 5. Sofreír el tomate triturado junto con la cantidad sugerida de aceite hasta obtener una salsa. 6. Introducir las albóndigas en la salsa de tomate y dejar cocinar todo junto unos minutos.
- 2º Ingredientes extras: Ajo:5g Perejil:5g Pimienta negra:1g Tomate, puré:75g Carne magra de ternera:80g Sal común:0.5g Receta 1. Picar finamente el perejil y el ajo. 2. Salpimentar la carne y amasar junto con el picadillo. 3. Dar forma a la albóndigas, primero hacer bolas y después aplanarlas. 4. Calentar una sartén antiadherente y dorar por ambos lados las albóndigas. Reservar. 5. Sofreír el tomate triturado junto con la cantidad sugerida de aceite hasta obtener una salsa. 6. Introducir las albóndigas en la salsa de tomate y dejar cocinar todo junto unos minutos.
- 3º Ingredientes extras: Perejil / Pimienta negra al gusto / Sal común pisca / opcional 1/2 guindilla Picar finamente el perejil y el ajo. Salpimentar la carne y amasar junto con el picadillo.
- 4º Dar forma a la albóndigas, primero hacer bolas (puede aplanarlas si desea) Calentar una sartén antiadherente y dorar las albóndigas. Reservar.
- 5º Sofreír el tomate triturado junto con la cantidad sugerida de aceite hasta obtener una salsa. Introducir las albóndigas en la salsa de tomate y dejar cocinar todo junto unos minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (149 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	31 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	10 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	94 mg	140 mg	6 %