















ALBÓNDIGAS EN SALSA DE JITOMATE

 20 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de pan de caja integral  40 gramos de pan Bimbo® cero cero  40 gramos de pan tostado Bimbo® cero cero  40 gramos de pan Ezequiel® integral germinado  40 gramos de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo  40 gramos de pan de caja integral bajo en grasa  40 gramos de pan de caja con suero de leche
- 40 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  40 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  40 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb  40 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®  40 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®  40 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar  40 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 6-12 piezas de hojas de perejil fresco
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 400 gramos de carne molida regular
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 600 gramos de jitomate guaje o saladet
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [317 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	397 kcal	20 %
GRASA	9 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	53 mg	167 mg	56 %
SODIO	320 mg	1012 mg	42 %
H. CARBONO	4 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	-