



ALBÓNDIGAS DE PAVO CON SALSA CREMOSA

 15 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de queso parmesano
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 400 gramos de pavo
- 30 gramos de pan molido
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 120 gramos de cebolla blanca rebanada
- 200 gramos de champiñon crudo entero
- 25 gramos de aceite de oliva
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] ○ 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g] ○ 1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [3 g] ○ 1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [3 g]
- 30 gramos de mostaza
- 10 gramos de miel
- 400 gramos de camote largo
- 100 gramos de espinaca cruda picada
- 100 gramos de queso ricotta los portales® ○ 6 Cucharadas de queso cottage Price's® [96 g] ○ 6 cucharadas de queso cottage [96 g] ○ 96 gramos de requesón Bionda®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Seguir los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º *Utiliza la cantidad de agua que indica la receta
- 3º *Las opciones de queso se deben de licuar previamente hasta obtener una mezcla homogénea y así agregar a la receta cuando pida la crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (380 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	509 kcal	25 %
GRASA	6 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	34 mg	130 mg	43 %
SODIO	304 mg	1156 mg	48 %
H. CARBONO	12 g	44 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	-