



ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

 5 minutos 25 minutos 1 Ración

INGREDIENTES

- Carne picada de pollo
- 30 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 10 gramos de agua
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreímos la cebolla, zanahoria y cuando esté pochado el tomate , añadimos un chorrito de agua y añadimos las albóndigas de pollo que previamente hemos sellado por ambos lados en la plancha. Dejamos que se reduzca y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (307 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	93 mg	284 mg	12 %