



ALBONDIGUITAS

Receta de @beautyfreak.room

1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda, zanahoria y calabacín
- Perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- 1 diente de ajo picadito, opcional.
- 60 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 200 gramos de carne picada de carnicería

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar las verduras. Conservar.
- 2º Procesar la carne cruda. Mezclar la carne, la cebolla y el ajo.
- 3º Agregar el huevo, el perejil picado, sal, pimienta y especias a gusto (comino, pimentón, etc.).
- 4º Formar bolitas con las manos y disponerlas en la fuente de salsa de tomates.
- 5º Cocinar por ambos lados las albóndigas hasta que estén doraditas.. Espolvorear con orégano.
- 6º Rehogar las verduras con AOVE y cuando estén doradas echar la salsa de tomate. Cuando empiece a hervir añadir las albóndigas hasta que estén cocinadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (309 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	390 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	35 g	71 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	8 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	50 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	852 mg	2635 mg	110 %