



ALBÓNDIGAS DE ATÚN

Una fuente de proteína diferente

 10 minutos

 30 minutos

 12 albóndigas

INGREDIENTES

- 2 latas de atún al natural escurrida [240 g]
- 1 cebolla picada [100g]
- 1 zanahoria rallada [100g]
- 1 huevo crudo [50g]
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo [2 g]
- 1/2 cucharadita de pimentón en polvo [2g]
- c/n de sal y pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los vegetales cortados/rallados con los condimentos sin aceite [agregar agua hirviendo en caso de que se doren muy rápido]. formamos bolitas con las mano y colocamos en una placa para horno antiadherente. Cocinar en un horno a 180 grados hasta que estén doradas, aproximadamente 20 minutos.
- 2º Una vez listos mezclar los vegetales con las dos latas de atún al natural escurridas y probar antes de agregar el huevo para ver si le falta algún condimento [pimentón, ajo en polvo, pimienta, sal]. Corregir condimentos en caso de ser necesario.
- 3º Agregar el huevo.
- 4º Formar bolitas y colocar en una placa antiadherente [o con un poquito de aceite con un pincel o sacando el exceso con una servilleta]
- 5º Cocinar a 180 grados en un horno hasta que estén doradas, aproximadamente 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 6 ALBÓNDIGAS (150 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	142 kcal	7 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	44 mg	66 mg	22 %
SODIO	1569 mg	2354 mg	98 %
H. CARBONO	6 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	-