



ALBÓNDIGAS DE ATÚN CON PURÉ DE COLIFLOR Y ENSALADA

El puré más cremoso lejos

 30 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata escurrida de atún en lata al natural (120 g)
- 1/2 cebolla blanca rebanada (50g)
- 1/2 zanahoria rallada (50g)
- 1 clara de huevo (30g)
- 1 cdita de ajo en polvo, pimentón, pimienta y sal a gusto
- 2 tazas de coliflor (200g)
- 1 cucharada de queso unttable (30g)
- 1 pizca de nuez moscada, sal y pimienta a gusto
- 1 unidad de tomate, crudo (150g)
- 1/2 unidad de zanahoria, cruda (50 g)

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 la lata de atún al natural escurridas y probar antes de agregar la clara de huevo para ver si le falta algún condimento (pimentón, ajo en polvo, pimienta, sal). Corregir condimentos en caso de ser necesario.
- 3º Agregar la clara de huevo, formar bolitas y colocar en una placa antiadherente para cocinar a 180 grados hasta que estén doradoras. Aproximadamente 20 minutos.
- 4º Mientras se cocinan las albóndigas hervir o cocinar la vapor el coliflor, una vez blando colar y procesar con el queso unttable, la nuez moscada, y sal y pimienta a gusto.
- 5º Acompañar con una ensalada, en este caso de tomate y zanahoria. Pero podés reemplazar por el vegetal crudo que más te guste. Si sos de lo agrídulce agregale manzana verde en cubos que queda espectacular.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (655 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	401 kcal	20 %
GRASA	0 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	105 mg	687 mg	29 %
H. CARBONO	7 g	46 g	15 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	7 g	43 g	-