



### ALBÓNDIGAS DE BERENJENA EN SALSA DE TOMATE

Estas albóndigas de berenjena son suaves, sabrosas y tienen una textura que imita las albóndigas tradicionales. La salsa de tomate les da un toque casero y reconfortante.

 20 minutos 45 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/2 Pieza sin pelar de berenjena [274 g]
- 16 cucharaditas de pan molido [32 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 cucharadita de aceite de olivo [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes: En un tazón, combina la zanahoria, avena, harina, cebolla, ajo y comino. Forma una masa suave.
- 2º Formar las croquetas: Forma pequeñas croquetas con la mezcla.
- 3º Cocinar: Calienta el aceite en un sartén antiadherente y dora las croquetas por ambos lados hasta que estén crujientes.
- 4º Servir: Sirve con una salsa casera de yogur natural sin azúcar y especias.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [355 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	271 kcal	14 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	57 mg	202 mg	8 %
H. CARBONO	13 g	45 g	15 %
AZÚCARES	3 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	—