



ALBÓNDIGAS DE PAVO CON SALSA DE TOMATE

Albóndigas suaves y jugosas hechas con carne magra de pavo, bañadas en una deliciosa salsa de tomate casera.

 20 minutos 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 12 Porciones de carne molida pavo cruda [360 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 1/4 Taza de avena cruda [39 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1/2 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la mezcla de albóndigas: En un tazón grande, combina la carne molida de pavo, el huevo, la avena, el ajo picado, la cebolla, 1/4 de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Usa tus manos limpias o una cuchara para mezclar bien todos los ingredientes hasta formar una masa uniforme.
- 2º Formar las albóndigas: Toma pequeñas porciones de la mezcla [aproximadamente del tamaño de una pelota de golf] y forma bolitas con las manos. Colócalas en un plato.
- 3º Sellar las albóndigas: Calienta una sartén grande a fuego medio y rocíala con aceite en spray. Coloca las albóndigas en la sartén y cocínalas durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas. No te preocupes si no están completamente cocidas por dentro; terminarán de cocinarse en la salsa.
- 4º Hacer la salsa de tomate: Licúa los jitomates con 1/2 taza de agua hasta obtener una mezcla suave. En la misma sartén donde cocinaste las albóndigas, agrega un poco más de aceite en spray y vierte la mezcla de jitomate. Cocina a fuego medio durante 5 minutos. Añade 1/4 de cucharadita de sal, el orégano y una pizca de pimienta. Revuelve bien.
- 5º Cocinar las albóndigas en la salsa: Coloca las albóndigas doradas en la sartén con la salsa. Tapa la sartén y cocina a fuego bajo durante 15 minutos, volteando las albóndigas a la mitad del tiempo para que se impregnen bien de la salsa.
- 6º Servir: Coloca 6 albóndigas en un plato y báñalas con la salsa de tomate. Puedes acompañarlas con una ensalada fresca o verduras al vapor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [495 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	799 kcal	40 %
GRASA	8 g	37 g	58 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	47 %
COLESTEROL	88 mg	434 mg	145 %
SODIO	57 mg	284 mg	12 %
H. CARBONO	6 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	17 g	84 g	—