



### CALDO DE ALBÓNDIGAS CASERO

Este caldo es un platillo tradicional mexicano que combina albóndigas suaves y jugosas con un caldito de tomate lleno de sabor, acompañado de verduras como zanahoria, papa y calabaza. Se sirve bien caliente, con un toque de limón y tortillas calientitas.

 20 minutos 45 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 Porciones de carne molida promedio cruda [90 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 3 Piezas de tomate [333 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1/2 Pieza de papa cocida [70 g]
- 1 Pieza mediana de calabacín [zucchini] [196 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]
- 1/4 Taza de arroz integral crudo [48 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las albóndigas: • En un tazón, mezcla la carne molida con el arroz crudo, el huevo, el ajo y la cebolla picados, sal, pimienta y un poco de cilantro si lo deseas. • Amasa bien hasta integrar todo y forma bolitas medianas, del tamaño de una pelota de golf. Resérvalas en un plato.
- 2º Preparar el caldo: • Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo y un poco de agua hasta obtener una salsa tersa. • En una olla grande, calienta un chorrito de aceite y sofríe la salsa por 5 minutos hasta que cambie de color. • Agrega el caldo de pollo o agua y lleva a ebullición.
- 3º Cocinar las albóndigas: • Cuando el caldo esté hirviendo, agrega las albóndigas con cuidado, una por una. • Después de 10 minutos de cocción, añade las zanahorias y las papas. Cocina por 10 minutos más. • Agrega las calabacitas y la ramita de hierbabuena, y cocina otros 5-10 minutos hasta que todo esté bien cocido.
- 4º • Prueba y ajusta la sal y la pimienta. • Sirve bien caliente, con un chorrito de limón y tortillas calientitas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [862 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 70 kcal   | 606 kcal            | 30 %  |
| GRASA             | 2 g       | 21 g                | 32 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 7 g                 | 36 %  |
| COLESTEROL        | 29 mg     | 247 mg              | 82 %  |
| SODIO             | 35 mg     | 302 mg              | 13 %  |
| H. CARBONO        | 8 g       | 73 g                | 24 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 8 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 11 g                | 42 %  |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 36 g                | —     |