



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	—