nutrium

Isabel Silva

ALBÓNDIGAS DE ATÚN

25 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 colher de sopa de amido de milho (pó) (16 g)
- 1 lata ovalada de atún, enlatado en aceite, escurrido (90 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar, pelar y cocer las zanahorias, partidas en rodelas
2º Transformar las zanahorias cocidas en puré
3º Batir el huevo y agregar el almidón de maíz, disuelto en el agua
4º Agregar el atún, el puré de zanahorias y un poco de orégano
5º Poner la mezcla en formas pequeñas y llevar al horno a 180 grados hasta que se doren
6º Servir con arroz y verduras al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	199 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	34 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	137 mg	238 mg	10 %