

RECETA ALBÓNDIGAS DE MIJO Y VERDURAS

5 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de café de mijo (75 g)
- 3 unidades medianas de zanahoria, cruda (270 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 5 gramos de cúrcuma
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal de mar (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º poner en una sartén el puerro cortado en rodajas finas, con un poco de aceite, añadir la sal y dejar 15 min sin tapar; luego añadir la zanahoria cortada a dados pequeños y dejar 10 min a fuego medio.
- 2º a continuación añadir el mijo (1 taza de mijo por 3 de agua) y dejar 25 min a fuego lento y tapado
- 3º una vez cocido añadir la cúrcuma, perejil picado y poner en papel de aluminio, hacer las albóndigas antes de que se enfríen.
- 4º poner en una sartén con un poco de aceite para dorarlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (75 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	3 %
H. CARBONO	15 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	3 g	3 %
GRASA	1 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
SODIO	240 mg	180 mg	7 %