Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

ALBÓNDIGAS DE RES

40 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de pan molido (12 g)
- 800 gramos de molida de res
- 1 pieza de huevo batido (50 g)
- 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 2.5 tazas de puré de tomate (630 g)
- 2 piezas de chile chipotle adobados (10 g)
- 3/4 taza de agua (180 g)
- 2 piezas de huevo cocido (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para la salsa, licúa el puré con los chipotles, el agua y sal al gusto. Calienta hasta que hierva ligeramente.

2º Para las albóndigas, mezcla la carne con la cebolla, sal al gusto y el pan molido. Forma las albóndigas y rellena el centro con un poco de huevo cocido picado.

3º Calienta un poco de aceite y fríe las albóndigas, agrega la salsa y cocina por 15 minutos a fuego bajo moviendo constantemente o hasta que estén cocidas. Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (446 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	492 kcal	25 %
GRASA	5 g	24 g	37 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	61 mg	270 mg	90 %
SODIO	43 mg	192 mg	8 %
H. CARBONO	4 g	18 g	6 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	11 g	49 g	–