



## ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE

 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 50 gramos de molida de pollo
- 1 pieza de clara de huevo [33 g]
- 1/4 de cebolla blanca [29 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 10 gramos de arroz crudo
- 1 pieza de chile chipotle seco [5 g]
- 2 cucharaditas de pan molido [4 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1/2 diente de ajo [4 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y desinfectar la verdura.
- 2º Picar un poco de cebolla finamente y agregar a la carne con el arroz, tomillo, orégano, pimienta, ajo molido, clara de huevo y pan molido hasta que queda la carne manejable para formar las albóndigas.
- 3º Asar el chile chipotle sin semillas, el ajo y la cebolla, poner a hidratar el chile por 5 minutos en agua caliente y dejar escurrir.
- 4º Poner las albóndigas en agua caliente con laurel, pimienta entera y clavo a que se cuezan.
- 5º Licuar el chile con la cebolla, ajo, laurel y orégano. Frei la salsa y colocar las albóndigas a que se terminen de cocer. Servir caliente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [141 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 149 kcal  | 210 kcal            | 11 %  |
| GRASA             | 5 g       | 7 g                 | 10 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| COLESTEROL        | 21 mg     | 29 mg               | 10 %  |
| SODIO             | 81 mg     | 115 mg              | 5 %   |
| H. CARBONO        | 14 g      | 20 g                | 7 %   |
| AZÚCARES          | —         | —                   | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                 | 3 %   |
| PROTEÍNA          | 13 g      | 18 g                | —     |