



ALBÓNDIGAS DE ESPINACA Y POLLO

Alto en proteína - bajo en grasas - libre de lácteos - bajo en hidratos - sin TACC - bajo índice glucémico. Receta de @beautyfreak.room

3 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 taza de espinaca hervida [o descongelada y escurrida]
- 1 clara de huevo [descartar la yema o reservarla para rellenos u otras preparaciones familiares]
- 1 cebolla chica
- 1 cucharadita de sal, pimienta, nuez moscada y condimentos a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y cocinarla en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que se ablande.
- 2º Enfriar y procesar junto al resto de los ingredientes. Condimentar con ajo, sal, pimienta y otros condimentos a gusto.
- 3º Formar bolitas con las manos y disponerlas en una placa apta para horno previamente rociada con spray vegetal.
- 4º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 25/30 minutos hasta que el punto de cocción deseado
- 5º Pueden funcionar como guarnición de carnes blancas o rojas o acompañarse de una salsa casera de tomate y espolvorear con queso, como plato principal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [253 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	176 kcal	9 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	33 mg	85 mg	28 %
SODIO	364 mg	921 mg	38 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	32 g	—