



ALBONDIGUITAS DE CARNE

Receta de @beautyfreak.room

 3 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de carne picada vacuna MAGRA (retirar grasa visible antes de picar)
- 2 cebollas chicas
- Perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- 1 huevo entero (o 2 claras)
- 1 diente de ajo picadito, opcional.
- 4 tazas de salsa de tomate casera, aparte en una fuente.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y el ajo. Conservar.
- 2º Procesar la carne cruda. Mezclar la carne, la cebolla y el ajo.
- 3º Agregar el huevo, el perejil picado, sal, pimienta y especias a gusto (comino, pimentón, etc.).
- 4º Formar bolitas con las manos y disponerlas en la fuente de salsa de tomates.
- 5º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 30 minutos hasta el punto de cocción deseado (pueden cocinarse en una placa sin salsa también). Espolvorear con orégano.
- 6º Puede utilizarse la misma receta para hacer hamburguesas (solo cambiándoles la forma y cocinándolas en una plancha) o salsa boloñesa (tan solo cocinando la mezcla procesada en una olla con salsa de tomates).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	336 kcal	17 %
GRASA	5 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	22 mg	75 mg	25 %
SODIO	460 mg	1579 mg	66 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	—