



ALBONDIGITAS DE POLLO EN CREMA DE CURRY

Receta de @beautyfreak.room

INGREDIENTES

- 400 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 100 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 huevo gallina (retirar yema si necesita cuidar el aporte de grasas saturadas en su plan)
- 80 gramos de queso descremado, untable (1/2 taza aprox)
- 125 gramos de leche descremada (1/2 taza)
- 1 cucharadita de curry en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y el ajo. Conservar.
- 2º Procesar el pollo en crudo y mezclarlo junto a la cebolla y el ajo. Agregar el huevo, el perejil picado, sal, pimienta y especias a gusto (comino, pimentón, etc.).
- 3º Formar bolitas con las manos, disponerlas en una fuente apta para horno previamente rociada con spray vegetal. Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 20 minutos hasta que estén cocidas pero no muy secas.
- 4º Aparte mezclar el queso crema, la leche y condimentar con ajo en polvo, curry, nuez moscada y especias a gusto. Disponer la salsa en una sartén y agregar las albóndigas.
- 5º Cocinarlas por unos minutos para que se integren los sabores

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	4 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	60 mg	20 %
SODIO	68 mg	3 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
PROTEÍNA	15 g	—