



## ALBÓNDIGAS DE POROTO NEGRO

Foto y receta del Taller de alimentación VEGetariANA - Lic. Laura Perziano

2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza de poroto negro cocido
- Media taza de arroz yamaní cocido
- 2 cucharadas de harina de garbanzo o premezcla [o si toleran el gluten HARINA COMÚN INTEGRAL]
- 1 cuchara sopera de perejil, fresco bien picado + ajo en polvo o escamas o natural
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta blanca [2 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en la procesadora los porotos negros y el arroz yamani.
- 2º Agregar los condimentos, el harina, el perejil y ajo y una cucharada de aceite.
- 3º Procesar hasta formar una masa.
- 4º Armar las albóndigas y hornearlas
- 5º Podés acompañarlas con salsa casera de tomates o un wok de vegetales

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [90 g]	% DDR
ENERGÍA	353 kcal	318 kcal	16 %
GRASA	11 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1293 mg	1166 mg	49 %
H. CARBONO	65 g	59 g	20 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	14 g	—