




ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA



Carne de cerdo 34%, carne de vacuno 28% , agua, proteína de guisante, cebolla cocida, almidón de guisante, sal, especias, fibra de guisante y aroma. Cebolla, zanahoria, tomate [sal, acidulante ácido cítrico] guisantes, champiñón, aceite de oliva y sal. Alérgenos: trazas de soja.

 15 minutos
 40 minutos
 1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de albóndiga mixta
- 20 gramos de cebolla blanca, hervida
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 10 gramos de guisante, congelado, hervido
- 10 gramos de champiñón
- 2 cucharadas soperas de tomate triturado, (30 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén sofreímos las verduras, empezando por la cebolla con la zanahoria y el champiñón, y una vez pochada la cebolla añadimos el guisante y el tomate triturado para añadir las albóndigas previamente hechas en el horno durante 20 minutos a 180 grados. Dejamos que se mezclen bien los sabores y reduzca un poco el tomate y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	15 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	9 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	499 mg	674 mg	28 %