



ALBÓNDIGAS CON ARROZ INTEGRAL Y SALSA DE TOMATE

 5 minutos 20 minutos 1 Ración

INGREDIENTES

- 2 puñados, mano cerrada de arroz integral, crudo (46 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada sopera de pimienta, negra (7 g)
- 150 gramos de carne picada
- 1 diente de ajo (4 g)
- 50 gramos de salsa de tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dar forma de bola a la carne picada y sellarla en la sartén a fuego medio.
- 2º Cocer el arroz y saltearlo con un diente de ajo picado. Después mezclar el arroz con la salsa de tomate.
- 3º Servir en caliente el arroz y las albóndigas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (259 g)	% DDR
ENERGÍA	222 kcal	577 kcal	29 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	55 %
H. CARBONO	17 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	13 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	5 g	13 g	63 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	802 mg	2081 mg	87 %