



ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y SALSAS DE TOMATE (1,5P-2,5HC-2G)

 5 minutos
 20 minutos
 1 Ración

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz
- 150 gramos de carne picada
- 1 diente de ajo [4 g]
- 150 gramos de salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

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 (368 g)	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	650 kcal	32 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	57 %
H. CARBONO	17 g	62 g	24 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	9 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 g	63 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	569 mg	2095 mg	87 %