



ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y SALSAS DE TOMATE (2,5P-4HC-2G)

 5 minutos

 20 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 100 gramos de arroz
- 1 diente de ajo [4 g]
- 300 gramos de salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva [14 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 (672 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	885 kcal	44 %
PROTEÍNA	10 g	64 g	129 %
H. CARBONO	16 g	104 g	40 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	205 mg	1374 mg	57 %