



ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON LIMÓN (2P-1,5HC-1G)

INGREDIENTES

- 200 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 1.5 cucharadas soperas de perejil, fresco [5 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 80 gramos de limón, zumo, fresco
- 40 gramos de vino blanco, 11°
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de carne [12 g]
- 3 cucharadas colmadas de pan rallado [69 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl mezclar la carne picada de ternera 100% con las especias frescas, el huevo y 2 cucharadas de pan molido
- 2º Formar las albóndigas
- 3º En una sartén con 1 cda de aceite saltear las albóndigas, agregar el caldo de carne, el vino , el limón y 1/3 vaso con maizena [1 cda] disuelta en agua fría
- 4º Agregar especias al gusto y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 %
SODIO	148 mg	6 %