



ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y SALSAS DE TOMATE (2P-3HC-2G)

 5 minutos
 20 minutos
 1 Ración

INGREDIENTES

- 70 gramos de arroz
- 1 diente de ajo [4 g]
- 200 gramos de salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 200 gramos de carne picada de pollo
- 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 [492 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	683 kcal	34 %
PROTEÍNA	10 g	50 g	101 %
H. CARBONO	15 g	73 g	28 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	269 mg	1324 mg	55 %