



ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON LIMÓN

INGREDIENTES

- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo (125 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 70 gramos de limón, zumo, fresco
- 30 gramos de vino blanco, 11°
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de carne (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° En un bowl mezclar la carne picada de ternera 100% con las especias frescas, el huevo y 2 cucharadas de pan molido
- 2° Formar las albóndigas
- 3° 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
- 4° Agregar especias al gusto y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	11 g	23 %
H. CARBONO	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	80 mg	3 %