

**ALBONDIGAS BROSH**

Recetas nutritivas para tu salud...

 20 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción de carne molida popular de res (40 g)
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 8 cucharaditas de pan molido (16 g)
- 1 cucharada de harina (8 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 porción de jitomate (120 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1/2 taza de perejil crudo picado (30 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Coloca la carne molida en un recipiente lo suficientemente amplio y amasa junto con el huevo, la cebolla, los condimentos y el perejil. La cebolla y el perejil deben estar finamente picados
- 2º Añade un poco de harina a la mezcla hasta que se vuelva maleable y compacta.
- 3º Para hacer las albóndigas, forma bolitas con la carne y pásalas por pan molido y fríelas.
- 4º Para la salsa. Pon en el sartén la cebolla y el jitomate y cocina hasta dorar.
- 5º Pon en la licuadora la mezcla del sartén y agrega la sal y pimienta al gusto.
- 6º Baña las albóndigas con esta mezcla.
- 7º Sirve con arroz y decora con hojas de perejil fresco.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (316 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	330 kcal	17 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	67 mg	210 mg	70 %
SODIO	792 mg	2504 mg	104 %
H. CARBONO	11 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	—