

Albóndigas de Brócoli

Tipo de Receta: Acompañamiento

Tiempo para preparación: 5 minutos

tz = taza cda = cucharada

Receta para: 4

Tiempo para cocinar: 30 minutos

cdta = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 paquete de 10 oz de brócoli picado congelado
- 1 tz de agua
- $\frac{2}{3}$ tz de “cornbread stuffing” (pan de maíz seco cortado en cubitos para relleno)
- $\frac{1}{4}$ tz de queso “cheddar” rallado bajo en grasa
- 2 huevos
- 1 cda de aceite de canola
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ cdta de pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Hierva el brócoli en 1 tz de agua hasta que se descongele.
4. Escorra el brócoli y póngalo en un tazón grande para mezclar.
5. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
6. Forme una albóndiga con $\frac{1}{4}$ tz de la mezcla.
7. Repita hasta terminar la mezcla.
8. Ponga las albóndigas en una bandeja para hornear.
9. Hornee por 20 minutos.
10. ¡Disfrútelas calientitas!

Contiene: Trigo, Leche y Huevo

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración **3 bolas (198g)**

Cantidad por Ración

Calorías **160**

%Valor Diario*

Grasa Total 9 g **12%**

Grasa Saturada 2 g **10%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 85 mg **28%**

Sodio 290 mg **13%**

Carbohidrato Total 12 g **4%**

Fibra Dietética 2 g **7%**

Azúcares Totales 1 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 8 g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 95mg **8%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 214mg **4%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Consejo: En lugar de brócoli congelado se puede utilizar 2 tz de brócoli fresco cocinado.

FK=3.6; 5/18/2015