

Albóndigas

Tipo de Receta: Plato principal

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

tz = Taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

Aceite en aerosol

¼ de cebolla roja

2 rebanadas de pan integral

⅓ tz de agua

⅔ tz de leche en polvo descremada

1 huevo

⅓ cdta de sal

1 libra de carne molida de res, 95% desgrasada



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 325 grados.
3. Engrase una bandeja para hornear.
4. Pique la cebolla y desmenuce el pan en trozos pequeños.
5. Mezcle el pan y agua en un tazón grande.
6. Agregue la cebolla, leche en polvo, huevo, sal, y carne molida. Mezcle bien.
7. Haga bolitas del tamaño de una pelota de golf y colóquelas en la bandeja para hornear.
8. Hornee por 30 minutos.
9. Sirva caliente y ¡disfrute!

Contiene: Leche, Huevos, y Trigo

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 3 bolitas (181g)

Cantidad por Ración

Calorías 260

%Valor Diario*

Grasa Total 8 g 10%

Grasa Saturada 3 g 15%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 115 mg 38%

Sodio 430 mg 19%

Carbohidrato Total 15 g 5%

Fibra Dietética 0 g 0%

Azúcares Totales 7 g

Incluye 1g de Azúcares Añadidos 2%

Proteína 32 g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 194mg 15%

Hierro 3mg 15%

Potasio 671mg 15%

* 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: Para hacer un pan de carne “meatloaf” de la mezcla de las albóndigas, ponga y aplane la mezcla de carne en un molde con forma de pan y hornee por 50 minutos.

FK= 2.2; 9/12/2012