



Albóndigas de calabacín

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 35 min

Equipamiento: Rallador, tabla para cortar, tazón grande, asadera, papel de aluminio o papel manteca

Utensilios: Cuchara para dar forma a las albóndigas, cuchara para mezclar

Ingredientes

2 tazas de calabacín rallado (1 calabacín grande o 2 calabacines pequeños rallados con los orificios pequeños del rallador)

1 lb de carne de res 85% magra

1 huevo, ligeramente batido

1/4 taza de pan rallado, sin condimentar

1/4 taza de queso parmesano rallado

1/4 taza de cebolla, finamente rallada o picada

1 a 2 dientes de ajo, picados o 1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de condimento italiano

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
4. Divida la mezcla en 24 albóndigas de 1 ½ pulgada con una cuchara.
5. Coloque las albóndigas en un molde recubierto con papel de aluminio o papel manteca.
6. Hornee por 20 minutos y dé vuelta después de 10 minutos.

Información nutricional:

Calorías 180

Grasas totales 10 g

Sodio 80 mg

Carbohidratos totales 7 g

Proteína 17 g