



Albóndigas de calabacín

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento:

Rallador
Tabla para cortar
Tazón grande
Asadera
Papel de aluminio

Utensilios:

Cuchara para dar forma a las albóndigas,
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 tazas de calabacín (aproximadamente
1 calabacín grande o 2 pequeños),
finamente rallado
1 lb de carne de res molida magra (85% o más)
1 huevo, ligeramente batido
1/4 taza de pan rallado
1/4 taza de queso parmesano rallado
1/4 taza de cebolla, finamente rallada o picada
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo
en polvo
1 cucharadita de condimento italiano O
condimento italiano de Celebrate Your Plate

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y 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 1/2 pulgada. Dé forma a las albóndigas con una cuchara o con las manos.
5. Coloque las albóndigas en una asadera recubierta con papel de aluminio.
6. Cocine 10 minutos, dé vuelta las albóndigas y luego cocínelas 10 minutos más.

Información nutricional:

Calorías 180
Grasas totales 10 g
Sodio 80 mg
Carbohidratos totales 7 g
Proteína 17 g