Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas en tomate

10 raciones 329 kcal

Ingredientes

- **2** botes de tomate
- **1,5kg** de carne picada de pollo y cerdo
- Sal rosa
- Ajo y perejil
- Pimienta molida
- **2** huevos
- **2 cucharadas** de pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**30 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**5,2 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. En un bol ponemos la carne picada y vamos añadiendo sal, ajo y perejil, pimienta molida, huevos y pan rallado, mezclamos muy bien hasta que se integren los ingredientes.
2. Tapamos con film y llevamos unas 2-3 horas al frigorífico.
3. Formamos las bolitas humedeciendo las manos en un poco de vino blanco y con un chorrito de aceite de oliva virgen extra las vamos dorando.
4. Una vez las tengamos todas, las ponemos en una cacerola y agregamos el tomate, cocinamos a fuego bajo unos 10 minutos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya