Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas con tomate

45min · 6 raciones · 522 kcal

Ingredientes

ALBÓNDIGAS

- **1 kg** de carne picada mixta de pollo y cerdo
- **2** huevos
- **80 g** de pan rallado
- Sal y pimienta molida al gusto
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo

SALSA

- **2** cebollas cortadas en dados
- **3 dientes** de ajo laminados
- **2** bricks de tomate frito @tomate.orlando
- Aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**30 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**3,2 g**

Elaboración

ALBÓNDIGAS

1. Mezclamos la carne picada con los huevos, el pan rallado, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y el perejil en polvo.
2. Formamos las albóndigas con las manos y las colocamos en una bandeja de horno. Cuando las tengamos todas listas, añadimos un poco de AOVE por encima y las horneamos durante unos 35 minutos a 180 °C.

SALSA

3. En una cazuela con un poco de aceite de oliva, pochamos la cebolla cortada en dados junto con los ajos laminados.
4. Incorporamos el tomate frito Orlando, añadimos las albóndigas y dejamos cocinar a fuego suave para que se integren todos los sabores y la salsa quede deliciosa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya