

Albóndigas horneadas

Rinde 8 porciones (de 3 albóndigas)

Ingredientes

1 libra	carne molida de res, 90% magra (o carne molida de pavo)
1	huevo
1/2 cucharadita	perejil deshidratado
1/2 taza	migajas de pan
1/2 taza	leche, 1% (o descremada)
1/4 cucharadita	pimienta
1 cucharadita	cebolla en polvo (aproximadamente 3 albóndigas)

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes, moldee en forma de bolitas (alrededor de 24 albóndigas).
2. Organice en las charolas para hornear que han sido rociadas con aceite en aerosol antiadherente.
3. Hornee a 425 °F durante 12 a 15 minutos. Lo mejor es usar un termómetro para alimentos y verificar la cocción (debe ser 160 °F para carne molida de res y 165 °F para la carne molida de pavo).
4. Si las albóndigas serán guardadas para usarse después, enfriarlas rápidamente; empaque en cantidades necesarias para cada comida y congele de inmediato.

Precio

Por receta: \$3.95

Por servido: \$0.49

Fuente

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. [Simple Healthy Recipes](#).

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/8 de la receta (74g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 140	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 95mg	4%
Carbohidrato Total 6g	2%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 1g	
Proteínas 14g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 0%
Calcio 4%	Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Proteína 4