



ALBÓNDIGAS DE ESPINACA Y POLLO

Alto en proteína - bajo en grasas - libre de lácteos - bajo en hidratos - sin TACC - bajo índice glucémico. Receta de @beautyfreak.room

 3 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 taza de espinaca hervida [o descongelada y escurrida]
- 1 clara de huevo [descartar la yema o reservarla para rellenos u otras preparaciones familiares]
- 1 cebolla chica
- 1 cucharadita de sal, pimienta, nuez moscada y condimentos a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y cocinarla en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que se ablande.
- 2º Enfriar y procesar junto al resto de los ingredientes. Condimentar con ajo, sal, pimienta y otros condimentos a gusto.
- 3º Formar bolitas con las manos y disponerlas en una placa apta para horno previamente rociada con spray vegetal.
- 4º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 25/30 minutos hasta que el punto de cocción deseado
- 5º Pueden funcionar como guarnición de carnes blancas o rojas o acompañarse de una salsa casera de tomate y espolvorear con queso, como plato principal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [253 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 69 kcal | 176 kcal | 9 % |
| GRASA | 2 g | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| COLESTEROL | 33 mg | 85 mg | 28 % |
| SODIO | 364 mg | 921 mg | 38 % |
| H. CARBONO | 1 g | 2 g | 1 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 32 g | — |