

# Albóndigas

**Tipo de Receta:** Plato principal

**La receta hace:** 4

**Tiempo para preparación:** 20 minutos

**Tiempo para cocinar:** 30 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

## Lo que necesita para la receta:

1/3 de taza de agua

2 rebanadas de pan integral

2/3 de taza de leche en polvo descremada

1/4 de cebolla roja

1 huevo

1/3 de cucharadita de sal

1 libra de carne molida de res, 95% desgrasada



Esta imagen representa una porción.

## Para preparar:

1. Precaliente el horno a 325 grados.
2. Lávese las manos.
3. Engrase una bandeja para horno.
4. Pique la cebolla y desmenuce el pan en trozos pequeños.
5. Mezcle el pan y el agua en un bol grande.
6. Agregue la leche en polvo, el huevo, la cebolla, la sal y la carne molida y revuelva.
7. Haga bolitas del tamaño de una pelota de golf y colóquelas en la bandeja para horno.
8. Hornee por 30 minutos.
9. Sirva caliente y ¡disfrute!

Consejo: Para hacer un pan de carne “meatloaf” de la mezcla de las albóndigas, ponga y aplane la mezcla de carne en un molde con forma de pan y hornee por 50 minutos.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3 Albóndigas

Cantidad por Ración

Calories 8	Calorías de Grasa 70
%Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 120 mg	40%
Sodio 450 mg	19%
Carbohidrato Total 17 g	6%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 11 g	
Proteína 35 g	
Vitamina D 17%	
Calcio 30%	

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 2.2; 9/12/2012

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información dirjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station