

Albóndigas de Brócoli

Tipo de Receta: Plato para acompañar

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 paquete de 10 onzas de brócoli picado congelado
- 1 taza de agua
- 2/3 de taza de “cornbread stuffing” (pan de maíz seco cortado en cubitos para relleno)
- 1/4 de taza de queso “cheddar” rallado bajo en grasa
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lávese las manos.
3. Hierva el brócoli en el agua hasta que se descongele.
4. Ecurra el brócoli y póngalo en un bol grande para mezclar.
5. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
6. Forme una albóndiga con 1/4 de taza de la mezcla.
7. Repita hasta terminar la mezcla.
8. Ponga las albóndigas en una bandeja para hornear.
9. Hornee por 20 minutos.
10. ¡Disfrútelas calentitas!

Consejo: En lugar de brócoli congelado se puede utilizar 2 tazas de brócoli fresco cocido.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3 bolas

Cantidad por Ración

Calories 130	Calorías de Grasa 70
%Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 95 mg	32%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidrato Total 8 g	3%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 1 g	
Proteína 8 g	
Vitamina C 70%	
Calcio 10%	

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

FK=3.6; 5/18/2015

Puede encontrar otras recetas en 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

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; o para más información dirjase a 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