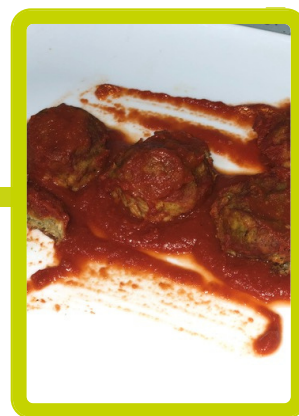


Albóndigas de calabacín



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 400 g de calabacín
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 huevo
- 70 g de queso rayado
- perejil
- 70 g de harina integral



ELABORACIÓN

Rallar los calabacines con la piel y dejar reposar unos 30 minutos en un colador con un poco de sal para que suelten el agua que contienen.

Picar la cebolla y el ajo, y pochar.

Añadir calabacín rallado y cocinar unos minutos a fuego medio.

Echar el contenido en un colador y con ayuda de una cuchara presionar sobre la mezcla para que suelte el líquido sobrante.

Verter en un bol y mezclar con el huevo batido, el queso, la harina integral y el perejil recién picado.

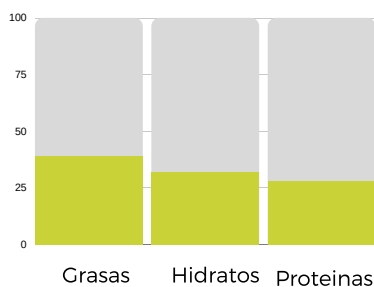
Formar las albóndigas.

Con el horno precalentado a 200°, introducir las albóndigas en una bandeja engrasada y hornear unos 15 minutos.

Añadimos la salsa de tomate, y listas para servir!

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	168 kcal	106 kcal
Grasas	7,35 g	4,66 g
Hidratos	13,49 g	8,55 g
Proteínas	11,94 g	7,57 g
Fibra	2,91 g	1,85 g
Sal	0,43g	0,28g



Consejo:

Para poder formar las albóndigas con mayor facilidad enharina tus manos.
Si la mezcla queda muy líquida puedes añadir más harina integral hasta conseguir la textura ideal para formar albóndigas.