

# CuidaRecetas

## Albóndigas de quinoa



### INGREDIENTES

#### Para las albóndigas:

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 huevo grande
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva

#### Para la salsa:

- 2 Yogur naturales
- 40 g rúcula
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- Pimienta al gusto



### ALÉRGENOS



HUEVOS



LACTEOS



Fácil



35 min



4 raciones



1,98€/ración

# CuidaRecetas

## Albóndigas de quinoa



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	Energía	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
Por ración	256 kcal	22 g	0,8 g	12 g	9,7 g	12,5 g	3,2 g	0,5 g

### ELABORACIÓN

1. Lava bien la quinoa bajo agua corriente en un colador fino para eliminar el sabor amargo.
2. En una olla mediana, agrega la quinoa y el agua. Lleva a ebullición a fuego medio-alto. Reduce el fuego, tapa y cocina durante 15-20 minutos, o hasta que la quinoa esté tierna y todo el agua se haya absorbido. Retira del fuego y deja enfriar unos minutos.
3. Precalienta el horno a 200°C. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino o unta ligeramente con aceite de oliva.
4. En un tazón grande, mezcla la quinoa cocida, el huevo, el queso parmesano, el perejil picado, el ajo picado, el orégano, la sal y la pimienta. Revuelve bien hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados.
5. Con las manos ligeramente humedecidas, forma pequeñas bolas de masa y colócalas en la bandeja para hornear preparada.
6. Hornea las albóndigas en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
7. Para la salsa, coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos y mezcla hasta obtener una salsa cremosa. Reserva.
8. Retira del horno y sirve caliente con tu salsa, agrégalas a pastas, ensaladas o sándwiches.

\*Receta del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja.