

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

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.