

ALBÓNDIGAS DE POLLO CON NABO



| Fácil



| 55 min.



| 4 raciones



| 1,36 €/ración

INGREDIENTES

- 1 kg pechuga de pollo picada
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 champiñones
- 100 ml de leche
- 1 rebanada de pan de payés
- Perejil
- Harina integral

Para la salsa:

- Sal
- ¼ apio
- 1 nabo
- Pimenta
- 1 cebolla
- ½ zanahoria
- ½ pimiento rojo
- 2 tomates grandes
- 2 pimientos verdes
- 20 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- 60 g de garbanzos cocidos



Foto: Pexels

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



LACTEOS



APIO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

alimentación
consciente.

ELABORACIÓN

1. Picar el ajo y saltearlo en una sartén con una cucharada de aceite caliente. Aparte, remojar el pan en un poco de leche.
2. Mezclar el pollo con la cebolla, los champiñones finamente picados, el huevo, el ajo salteado, el perejil y el pan remojado. Sazonar con sal y pimienta. Dar forma a las albóndigas y enharinarlas.
3. Freír las albóndigas en un poco de aceite.
4. En otra sartén, saltear la cebolla, la zanahoria, el apio, los tomates, los pimientos, el nabo y el vino. Dejar cocer lentamente.
5. Una vez cocido, añadir las albóndigas con los garbanzos cocidos y cocer a fuego lento durante 15 minutos. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía 482,7 Kcal	hidratos de carbono 15,9 g	azúcares 8,5 g	Grasas 18,0 g	grasas saturadas 4,4 g	Proteínas 62,6 g	Fibra 3,4 g	Sal 0,7 g
------------	-----------------------	-------------------------------	-------------------	------------------	---------------------------	---------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar las peladuras de verduras como zanahorias, tomates y nabos para hacer el plato.
- Si te sobra pan, puedes utilizarlo para hacer croutons o congelarlo para utilizarlo más tarde en otro plato.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes acompañar con una ensalada fresca o con arroz integral, quinoa o incluso puré de calabaza, complementa el plato con alimentos que tengas en la despensa.
- Si tienes sobras de otros ingredientes en casa, ¡no dudes en incorporarlas! las sobras de pan o verduras pueden formar parte de esta receta, añadiendo más sabor.
- Las verduras de la salsa las puedes dejar en trozos o las puedes triturar para hacer una salsa.