

ALBÓNDIGAS DE QUINOA



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,98€/ración

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 huevo grande
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 2 c.s. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 c.c. de orégano seco
- 1/2 c.c. de sal
- 1/4 c.c. de pimienta negra molida
- 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra



Fuente: istockphotos

Para la salsa:

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

Precio Total: 7,90 €

ALÉRGENOS



HUEVOS



LACTEOS


ELABORACIÓN

1. **Lavar** bien la quinoa bajo agua corriente en un colador fino para eliminar el sabor amargo.
2. En una olla mediana, **agregar** la quinoa y el agua. Llevar a ebullición a fuego medio-alto. Reducir el fuego, tapar y cocinar durante 15-20 minutos, o hasta que la quinoa esté tierna y toda el agua se haya absorbido. Retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos.

alimentación
consciente.

3. **Precalentar** el horno a 200°C. Forrar una bandeja para hornear con papel para horno o untar ligeramente con aceite de oliva.
4. En un tazón grande, **mezclar** la quinoa cocida, el huevo, el queso parmesano, el perejil picado, el ajo picado, el orégano, la sal y la pimienta. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados.
5. Con las manos ligeramente humedecidas, **formar** pequeñas bolas de masa y colócalas en la bandeja para hornear preparada.
6. **Hornear** 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, colocar todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos y **mezclar** hasta obtener una salsa cremosa. Reservar.
8. **Retirar** del horno y servir caliente con la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	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
--	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Utiliza al máximo las hierbas frescas:** si compras un manojo de perejil u otras hierbas frescas, no desperdices los tallos. Pícalos finamente y agrégalos a la mezcla de las albóndigas para un sabor extra y para evitar el desperdicio. También puedes congelar, lavando previamente, el resto de manojo que no utilices.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Almacena las sobras de salsa por separado:** Si haces más salsa de la necesaria, guárdala en un recipiente separado en la nevera. La salsa se puede usar como aderezo para verduras o como cobertura para otros platos durante la semana.