

# Albóndigas Italiana

Sirve: 6 Porciones

Haga por lo menos la mita de sus granos enteros. Para comer mas granos enteros, avena instantánea puede ser utilizada en vez de las migas de pan en el pastel de carne, albóndigas o en las hamburguesas de pollo y pescado.

## Ingredientes

- 1 libra carne molida sin grasa
- 1 huevo
- 1/4 taza avena instantánea
- 1 cucharada ajo en polvo
- 2 cucharaditas sazón italiana en seco
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita comino (si lo desea)
- 1/4 taza mantequilla de maní
- aceite antiadherente en aerosol

## Preparación

1. Precaliente el horno a 325 grados F.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>220</b>
<b>Grasa total</b>	<b>16 g</b>
Grasa saturada	6 g
Colesterol	90
<b>Sodio</b>	<b>260 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>3 g</b>
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>15 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Si va a usar el comino agregue también. Mezcle bien.
3. Molde la masa en bolas de 1 1/2 pulgadas.
4. Cubra la bandeja de hornear con aceite antiadherente en aerosol de cocinar. Coloque las albóndigas en la bandeja de hornear forrada con papel aluminio.
5. Hornee de 20 a 30 minutos o hasta que dore.

**Origen:** Receta adaptada de food.com