



Albóndigas con salsa marinara

Una receta clásica que sigue siendo un gran éxito. La carne de res molida, el arroz y la salsa marinara se unen para hacer un delicioso almuerzo o cena.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 15 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 15 minutos

los INGREDIENTES

¼ taza de arroz integral, instantáneo, crudo

¼ taza de agua

1 huevo, fresco, grande

1 lb de carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada

1½ cdta de cebolla en polvo

1 cdta de oregano, seco

1 cdta de salsa Worcestershire

¼ cdta de pimienta negra, molida

1½ taza de salsa marinara

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón mediano para horno microondas, mezcle el arroz y el agua. Tápelolo. Coloque el tazón en el horno microondas durante 3 minutos o hasta que el arroz esté suave. Retire del microondas. Separe con un tenedor. Deje que el arroz se enfríe por 5 minutos.
4. En un tazón pequeño, bata el huevo con un batidor o un tenedor.
5. En un tazón mediano, mezcle la carne de res molida, el huevo, el arroz cocido, la cebolla en polvo, el orégano, la salsa Worcestershire y la pimienta negra.
6. Divida la mezcla de carne en 12 porciones iguales (1½ oz cada una). Forme las albóndigas.
7. Coloque las albóndigas sobre una bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno. Lávese las manos después de tocar la carne de res molida y huevos crudos.
8. En un tazón pequeño para horno microondas, agregue la salsa marinara. Cubra. Caliente la salsa marinara por 2 minutos. Caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del microondas. Revuelva.
9. Sirva 2 albóndigas con ¼ taza de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 albóndigas y ¼ taza de salsa marinara

Nutrientes	Cantidad
Calorías	188
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	72 mg
Sodio	455 mg
Carbohidrato total	11 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	32 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales
2 onzas equivalentes de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos.** La salsa Worcestershire puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.

