Albóndigas de pavo y arándanos

8 porciones

Los alimentos del grupo de la proteína proveen nutrientes importantes para el crecimiento, fortalecen los músculos y órganos, combaten las infecciones y previene la anemia. A su familia le encantará esta sencilla receta de albóndigas de navidad.

- 1 libra de pavo o pollo magro molido
- 3/4 taza de pan rallado seco*
- 1/4 taza de arándanos secos, finamente picados
- 1 huevo
- 1/4 taza de leche sin grasa
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de condimento para aves o condimento italiano

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe la bandeja para hornear con spray antiadherente para cocinar. Deje de lado.
3. En un tazón grande, combine todos los ingredientes hasta que se mezclen.
4. Forme bolas (alrededor de 24) y colóquelas en una bandeja para hornear.
5. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular el pavo o el pollo crudo.
6. Hornee por 15 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F, medida con un termómetro para alimentos.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas
*Se pueden usar migas de galleta salada trituradas, cereal sin azúcar triturado o avena cruda en lugar de migas de pan seco.

Información nutricional por porción: *Calorías 120, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 50mg, Sodio 115mg, Carbohidratos totales 12 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 3g, incluye 2g de azúcares añadidos, Proteína 15g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 0%.*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska – Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska – Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska – Lincoln y el USDA.