



Sopa de Albóndigas

Esta sopa de albóndigas es fácil de preparar y es sabrosa ya sea si se disfruta en casa o se recalienta en el trabajo.

Rinde 4 porciones. ½ taza de mezcla de caldo y 3 albóndigas grandes por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 176, Carbohidratos 19 g, Proteína 16 g,
Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 82 mg,
Sodio 349 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- 6 tazas de agua
- ½ taza de arroz
- 3 cubos de caldo con sabor de carne de res o pollo con bajo contenido de sodio ó 1 cucharada de polvo para caldo con bajo contenido de sodio
- 4 ramitas de orégano fresco finamente picadas ó 1 cucharadita de orégano seco
- 8 onzas de carne molida de pavo, res ó pollo bajo en grasa
- 1 tomate finamente picado
- ½ cebolla, pelada y finamente picada
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de vegetales frescos (zanahorias, apio y brócoli)

Preparación

1. En una olla grande, combine el agua, el arroz, los cubos de caldo y el orégano. Caliente todo sobre fuego alto hasta que hierva. Revuelva para disolver los cubos o el polvo de caldo, Reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento.
2. Al mismo tiempo, en un tazón grande, mezcle la carne molida, el tomate, la cebolla, el huevo y la sal. Forme 12 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla de caldo y deje hervir a fuego lento por 20 minutos.
4. Agregue los vegetales. Cuézalos de 10 a 15 minutos o hasta que las albóndigas estén cocidas y el arroz y los vegetales estén suaves. Sívalas.

