

Albóndigas de pavo al limón con espaguetis de acompañamiento



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 60 minutos

Para: 4 personas



Preparación

1. Medir 50 ml de leche.
2. Echar los 50 ml de leche en un bol pequeño.
3. Meter en el microondas el bol con la leche.
4. Calentar 20 segundos.
5. Cortar los bordes de las dos rebanadas de pan de molde.
6. Empapar las 2 rebanadas de pan en la leche templada.
7. Cascar un huevo en un bol grande.
8. Batir el huevo con un tenedor.
9. Echar en el bol grande las 2 rebanadas de pan.
10. Mover con un tenedor.
11. Lavar 1 limón.
12. Rallar la piel del limón.
13. Echar ½ cucharadita de la piel rallada del limón en el bol con el huevo.
14. Mover con un tenedor.
15. Echar ½ kg de carne picada de pavo.
16. Echar una pizca de sal.
17. Mover con las manos.
18. Sacar una fuente para el microondas.

Ingredientes.

- » 50 ml de leche.
- » 2 rebanadas de pan de molde.
- » 1 huevo.
- » 1 limón.
- » ½ kg de carne picada de pavo.
- » ¼ litro caldo de pollo.
- » 200 g de brócoli.
- » 2 zanahorias.
- » 1 cebolleta.
- » 2 cucharadas de yogur griego.
- » 1 cucharada de maicena.
- » Sal

19. Coger $\frac{1}{2}$ cucharada de carne.
20. Con la carne de la cuchara, hacer una bola con las manos.
21. Hacer bolas con el resto de la carne.
22. Meter en el microondas la fuente con las albóndigas.
23. Cocinar a máxima potencia durante 6 minutos.
24. Con ayuda de unas manoplas, sacar la fuente del microondas.
25. Sacar las albóndigas a un plato.
26. Tirar el líquido de la fuente.
27. Medir $\frac{1}{4}$ de litro de caldo de pollo.
28. Echar el $\frac{1}{4}$ de litro de caldo en un bol mediano.
29. Lavar 200 g de brócoli, 2 zanahorias y 1 cebolleta.
30. Picar 200 g de brócoli.
31. Echar el brócoli picado en el bol con el caldo.
32. Quitar las puntas de las 2 zanahorias.
33. Pelar las 2 zanahorias.
34. Cortar la zanahoria en rodajas.
35. Echar en el bol.
36. Quitar lo de arriba y lo de abajo a 1 cebolleta.
37. Pelar la cebolleta.
38. Cortar la cebolleta en 2 trozos
39. Picar la cebolleta pequeña.
40. Echar en el bol.
41. En un bol pequeño, echar 2 cucharadas de yogur.
42. En el bol pequeño, echar 1 cucharada de maicena.
43. Mover con una cuchara.
44. Echar esta salsa de yogur en el bol de las verduras.
45. Remover con una cuchara y un tenedor.
46. Meter en el microondas.
47. Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**.
48. Con la ayuda de unas manoplas, sacar del microondas.
49. Echar una pizca de sal.
50. Remover con una cuchara y un tenedor.
51. Con ayuda de unas manoplas, meter en el microondas.
52. Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**.
53. Con la ayuda de unas manoplas, sacar del microondas.
54. Mover con una cuchara.
55. Con la ayuda de unas manoplas, meter en el microondas.
56. Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**.
57. Con la ayuda de unas manoplas, sacar del microondas.

58. Mover con una cuchara.
59. Partir 1 limón.
60. Exprimir 1/2 limón.
61. Echar el ½ limón exprimido en el bol de las verduras.
62. Mover con un tenedor y una cuchara.
63. Sacar una fuente.
64. Poner las albóndigas en la fuente.
65. Echar las verduras sobre las albóndigas.
66. Servir en 4 platos junto a espaguetis de acompañamiento.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

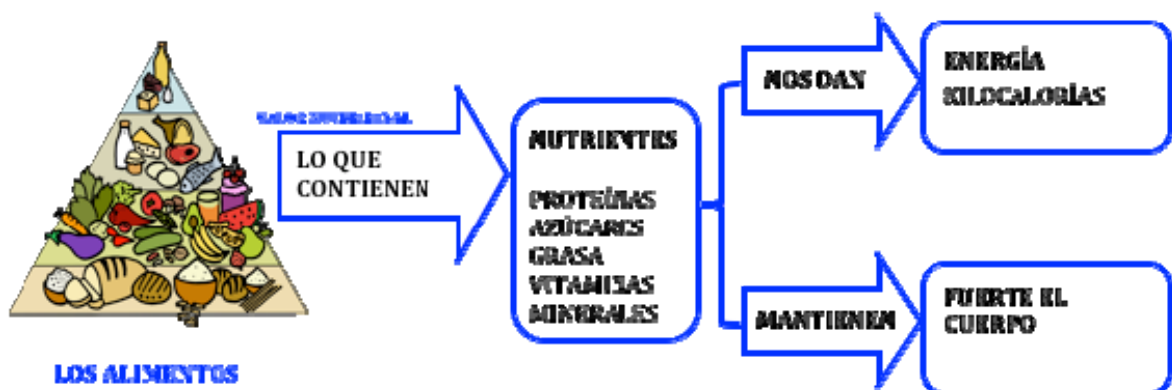
🍴 Consejos

- Si te gusta más puedes acompañar las albóndigas con arroz en vez de con pasta.
- Si no queremos hacer las albóndigas al limón, podemos usar naranja o lima.
- En vez de yogur griego se puede usar yogur natural desnatado.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 604.8 Kcal que contienen 49,1 g de proteínas, 79,4 g de hidratos de carbono y 8,7 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este es un plato completo ya que contiene carne, verdura y cereal, en la cantidad necesaria que debemos tomar en la comida.
- Este plato nos aporta una gran cantidad de proteínas y hidratos de carbono, que nos ayudan a recuperar fuerzas. También nos aportan la energía necesaria para realizar las actividades de la tarde.
- Este plato contiene la cantidad necesaria de grasa, por lo que no engordaremos.



🍴 Ingredientes

50 ml de leche



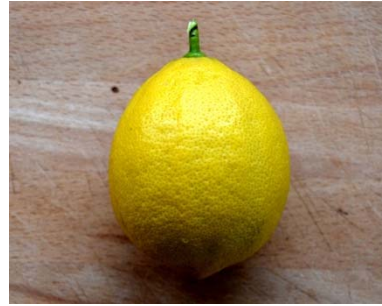
2 rebanadas de
pan de molde



1 huevo



1 limón



½ kg de carne
picada de pavo



Sal



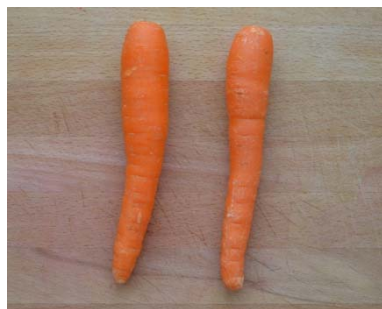
¼ litro de caldo de pollo



200 g de brócoli



2 zanahorias



1 cebolleta



2 cucharadas de yogur



1 cucharada maizena



Utensilios

Jarra medidora



Bol pequeño



Cuchillo



Bol grande



Tenedor



Rallador



Exprimidor



Cucharita



Fuente



Cuchara



Plato



Bol mediano



Pelador



Preparación con imágenes

1



Medir 50 ml de leche

2



Echar los 50 ml de leche en un bol pequeño

3

Meter en el microondas el bol con la leche

4

Calentar la leche **20 segundos**

5



Cortar los bordes de 2 rebanadas de pan

6



Empapar las 2 rebanadas de pan en la leche templada

7



Cascar 1 huevo en un bol grande

8



Batir el huevo con un tenedor

9



Echar en el bol grande, las 2 rebanadas de pan

10



Mover con un tenedor

11



Lavar 1 limón

12



Rallar la piel del limón

13



Echar ½ cucharadita de
piel rallada de limón en
el bol con el huevo

14



Mover con el tenedor

15



Echar ½ kg de carne picada de pavo

16



Echar una pizca de sal

17



Mover con las manos

18



Sacar una fuente para microondas

19



Coger ½ cucharada de carne

20



Con la carne de la cuchara, hacer una bola con las manos

21



Hacer bolas con el resto de la carne

22



Meter en el microondas la fuente con las albóndigas

23

Cocinar a **máxima potencia** durante **6 minutos**

24



Con ayuda de unas manoplas, sacar del microondas

25



Sacar las albóndigas a un plato

26

Tirar el líquido de la fuente

27



Medir $\frac{1}{4}$ de litro de caldo de pollo

28



Echar $\frac{1}{4}$ de litro de caldo en un bol mediano

29



Lavar 200 g de brócoli,
2 zanahorias y 1 cebolleta

30



Picar 200 g de brócoli

31



Echar en el bol con el caldo,
el brócoli picado

32



Quitar las puntas de las 2
zanahorias

33



Pelar las 2 zanahorias

34



Cortar las 2 zanahorias en rodajas

35



Echar la zanahoria en el bol

36



Quitar lo de arriba y lo de abajo a 1 cebolleta

37

Pelar la cebolleta

38



Cortar la cebolleta en
2 trozos

39



Picar la cebolleta pequeña

40



Echar la cebolleta picada
en el bol

41



En un bol pequeño,
echar 2 cucharadas
grandes de yogur griego

42



En el bol pequeño
echar 1 cucharada
de maicena

43



Remover con una cuchara

44



Echar la salsa de yogur
en el bol de las verduras

45



Remover con una cuchara y
un tenedor

46



Meter en el microondas

47

Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**

48



Con ayuda de unas manoplas, sacar del microondas

49



Echar una pizca de sal

50



Remover con una cuchara y un tenedor

51



Con la ayuda de unas manoplas, meter en el microondas

52

Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**

53



Con la ayuda de unas manoplas, sacar del microondas

54



Remover con una cuchara y un tenedor

53



Con la ayuda de unas manoplas, meter en el microondas

56

Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**

57



Con la ayuda de unas manoplas, sacar del microondas

58



Remover con una cuchara y un tenedor

59



Partir 1 limón

60



Exprimir 1/2 limón

61



Echar el 1/2 limón exprimido en el bol de las verduras

62

Mover con un tenedor y una cuchara

63



Sacar una fuente

64



Poner las albóndigas en la fuente

65



Echar las verduras sobre las albóndigas

66



Servir en 4 platos con espaguetis de acompañamiento

MUY BUEN PROVECHO!!