



🔗 Albóndigas fit en salsa de tomate natural

Ingredientes para 2 personas (unas 12 albóndigas pequeñas):

Para las albóndigas:

- **250 g de carne picada magra (5 % grasa aprox.)**
- **1 huevo mediano**
- **2 cucharadas soperas de avena molida (30 g)**
- **1 diente de ajo picado o en polvo**
- **1 cucharada de perejil picado**
- **Sal y pimienta al gusto**

Para la salsa:

- **200 g de tomate triturado natural**
- **½ cebolla pequeña picada**
- **½ zanahoria rallada (opcional para dulzor natural)**
- **1 cucharadita de orégano**
- **1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra**
- **Sal y especias al gusto (albahaca, pimienta...)**

Preparación:

- 1. Mezclar los ingredientes de las albóndigas en un bol hasta obtener una masa homogénea.**
- 2. Formar bolitas con las manos humedecidas.**
- 3. Disponerlas en una bandeja de horno con papel vegetal y hornear 15 minutos a 180 °C (calor arriba y abajo).**
- 4. Mientras tanto, preparar la salsa: sofreír la cebolla y la zanahoria en una sartén con el aceite hasta que estén blanditas.**
- 5. Añadir el tomate triturado, el orégano y rectificar de sal y especias. Cocinar 10-15 minutos.**
- 6. Añadir las albóndigas ya horneadas a la salsa y dejar cocer 5 minutos más para que se impregnen bien.**

📄 Información nutricional aproximada por ración (6 albóndigas + salsa):

- **Calorías: 310 kcal**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Fibra: 3 g**

Perfecto para: Comida familiar con toque casero. Se puede congelar y calentar en microondas sin perder sabor.