

# Albóndigas de Pavo



Porción: 4 personas

## Ingredientes:

500 grs. de carne molida de pavo  
4 jitomates  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
800 ml. de agua  
50 grs. huevo pasteurizado  
15 ml. aceite vegetal  
Cilantro  
Sal  
Pimienta

## Información Nutricional

Porciones por receta	4 porciones	
Cantidad por Porción	1	
Calorías (kcal)	221	11%
		%ID
		R
Grasa Total (g)	7.0	13%
Colesterol (mg)	100.4	33%
Sodio (mg)	192.8	10%
Carbohidratos Totales (g)	7.8	3%
Fibra Dietética (g)	1.9	6%
Proteínas (g)	30.6	
Calcio		1%
Hierro		4%
Vitamina A		10%
Vitamina C		38%

## Modo de preparación:

### Sopa:

Picar la cebolla, el ajo, jitomate y cilantro, en aceite vegetal acitronar cebolla y ajo, ya acitronados, agregar el jitomate, cilantro, sal, pimienta y agua, licuar y regresar al fuego.

### Albóndigas:

Sazonar la carne molida de pavo con sal y pimienta, agregar huevo, mezclar y formar bolitas, colocar en la sopa y dejar cocer durante 20 minutos.



*Chef Angeles Urreta*

