

ALBÓNDIGAS DE PAVO Y ESPINACAS

RACIONES: 4 PREPARACIÓN: 25 MIN



BENEFICIOS

Hay muchas formas de preparar las albóndigas, pero o para las personas que están trabajando para perder peso estas **albóndigas de pavo y espinacas** son deliciosas y muy saludable. ¡Porque comer sano también puede ser delicioso!



COMO COMER

Podrías añadirle salsa de tomate, pero realmente no hace falta!!



INGREDIENTES

- 500 g pechuga de pavo picada
- 1 zanahoria
- 1 pimiento amarillo
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 150 g espinacas
- 1 chorrito salsa de soja
- Caldo de verduras
- Sal y pimienta



INDICACIONES

- Precalienta el horno a 180 grados.
- Pica todas las verduras en trocitos muy pequeños.
- Rehoga con caldo de verduras todas menos las espinacas.
- Cuando ya estén blanditas, añade las espinacas y rehoga durante dos o tres minutos.
- Mezcla las verduras con la carne picada, la salsa de soja, la sal y la pimienta.
- Haz bolas con la mezcla y dispón en la bandeja del horno, y mételas durante 10 minutos.