



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 180 Kcal |
| Proteínas: | 4.2 g |
| Grasa Total: | 9.4 g |
| Colesterol: | 35,8 mg |
| H. de Carbono: | 14.8 g |
| Fibra Dietética: | 0,4 g |
| Sodio: | 66 mg |

ALBONDIGAS DE COUS COUS

Ingredientes

3 Taza de agua caliente

1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®

100 g Cous cous (lo encuentras en la parte de los granos en el supermercado)

3 Cucharadas de aceite de oliva

½ Taza de cilantro cortado finamente

Pimienta y orégano a gusto

1 Huevo

½ Taza de pan rallado

Pimienta

Orégano

Preparación

1.- Vierte el agua recién hervida en un recipiente mediano, agrega el caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® desmenuzado. Luego, agrega el cous-cous de una vez y remueve para que se integre bien con el agua, reposa durante 6 minutos aproximados hasta que el cous-cous quede blando.

2.- Una vez listo, retira el exceso de agua. Luego, agrega el aceite de oliva con el cilantro y condimenta con un toque de pimienta y orégano a gusto. De inmediato agrega el huevo con el pan rallado y remueve hasta integrar bien todos los ingredientes y homogenizar.

3.- Forma cilindros con la ayuda de tus manos o con un molde y déjalas sobre una lata de horno con una delgada capa de aceite de oliva. Lléalas a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornéalas durante 10 a 15 minutos hasta dorarlas levemente y sentir las más firmes. Una vez listas, retíralas del horno y sítelas de inmediato acompañadas de ensaladas frescas.

Nota

Si quieres puedes agregar otros ingredientes a tus



albóndigas de cous-cous como cebolla salteada, finas hierbas entre otros.

