



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:	167 mg

ALBONDIGAS DE COUS COUS

Ingredientes

- 3 Taza de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- 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 MAGGI® EQUILIVE® 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. Llévalas 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 sírvelas 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.

