

Albóndigas de Puerco en Jengibre con Fideos

\$2.06/Porción

Ingredientes

Para las Albóndigas:

- 1/2 taza de cilantro fresco finamente picado
- 1/4 taza de pan molido
- 1/4 taza de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharaditas de jengibre pelado y rallado
- 3 dientes de ajos finamente picados
- 1 libra de carne molida de puerco
- 1 huevo grande, ligeramente batido

Fideos:

Preparación

1. Coloque una bandeja fina forrada de aluminio en el horno. Precaliente el horno a 450°.
2. Combine los primeros 8 ingredientes en un recipiente grande; mezcle con cuidado hasta que esté todo bien incorporado. Cubra y déjelo reposar por 30 minutos. Divida la mezcla de puerco en 20 bolitas de igual tamaño. Distribuya las albóndigas en una sola capa en la bandeja previamente calentada. Hornee a 450° por 20 minutos o hasta que estén hechas.
3. Cocine los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete, escurra. Lave los fideos en agua fría y escúrralos de nuevo. Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Coloque el pimiento o chile rojo campana, las arvejas chinas, sal y la pimienta roja molida; cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Ponga los fideos, mezcle. Coloque 1 3/4 de la mezcla de los fideos en cada uno de los 4 platos, coloque 5 albóndigas encima de cada plato. Para finalizar esparza 2 cucharadas de cebollita verde cambray sobre cada plato.

Información Nutricional

Calorías 506	Grasa Polisaturada 3.3 g	Carbohidratos 58.8 g
Grasa 15.4 g	Grasa Monosaturada 6.2 g	Fibra 3.7 g
Grasa Saturada 5.1 g	Proteína 30.6 g	Colesterol 138 mg
Hierro 3.4 mg	Sodio/Sal 700 mg	Calcio 81 mg



8 onzas de fideos de arroz anchos sin cocer

1 cucharada de aceite de ajonjolí oscuro

1 taza de pimiento o chile rojo campana cortado en tiras

1 taza de arvejas chinas en corte juliana

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta roja molida

1/2 taza de cebolla verde larga (cebolla cambray) cortada en tiritas finas

