

## Albondiguillas de pollo

### Ingredientes albondiguillas

- 120 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 3 cucharaditas de cebolla cortada en cubos pequeños
- 2 cucharaditas de cilantro cortado finamente
- 3 cucharadas de pan rallado (de preferencia integral)
- 1 huevo
- Pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- una pizca de sal

### Ingredientes coulis de cilantro

- 1/2 paquete de cilantro
- 1 pizca de sal
- Pimienta
- 1/2 limón ( sólo el jugo)
- 50 cc de aceite de oliva
- 50 cc de agua

### Preparación albondiguillas

- En una sartén disponer media cucharada de aceite de oliva, calentar a fuego suave y sudar la cebolla hasta que tome un tono transparente; retirar y reservar.
- En una fuente disponer la pechuga de pollo y moler con una procesadora de alimentos. El pollo debe quedar como una especie de pasta, enseguida agregar la cebolla, el cilantro, el huevo, el pan rallado y condimentar con sal y pimienta.
- Una vez lista la pasta proceder a formar 8 bolitas de igual tamaño. Una vez listas, disponer una sartén con la otra mitad del aceite de oliva, calentar a fuego medio, disponer las albondiguillas y sellar. Retirar y colocar en una fuente apta para horno.
- Precalentar el horno a 180 grados, hornear por 8 a 10 minutos aproximadamente; una vez listas, unir con el coulis de cilantro y servir.

### Preparación coulis de cilantro

- Retirar los tallos del cilantro (sólo utilizar las hojas), pasarlos por agua caliente por unos 30 segundos para fijar el color y extender su vida útil, enfriar en agua fría y sacar el exceso de agua con la ayuda de un colador.
- Unir en una fuente el cilantro, el aceite de oliva, el agua, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
- Moler con la ayuda de una juguera o procesadora de alimentos hasta lograr una consistencia más líquida, pasar por un colador y reservar hasta el momento de utilizar.

## Información nutricional

2 albondiguillas

Energía (Kcal)	255
Proteínas (g)	9,3
Lípidos (g)	19,9
Colesterol (mg)	81
Hidratos de Carbono (g)	7,6
Sodio (mg)	149,2
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



40 minutos