



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**

Juan Diego cocinó para la Revista del Consumidor una opción nutritiva y rica que nos recomienda hacer para alimentarnos sanamente.

Atleta Invitado:
Juan Diego García
Taekwondoín Paralímpico

Ingredientes:

- 500 g de carne molida de res
- ¼ de taza de arroz blanco cocido
- 1 huevo
- 2 calabacitas cortadas en cubitos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubitos
- 1 papa pelada y cortada en cubitos
- 2 jitomates
- 1 chile serrano
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite
- 2 hojas de hierbabuena
- Sal y comino al gusto
- 750 ml de agua

Preparación:

1. En un tazón coloca la carne molida, el arroz, el huevo y la sal, mezcla muy bien y forma las albóndigas.
2. Licúa los jitomates, el diente de ajo y la mitad del trozo de cebolla con una taza de agua.
3. En una cacerola calienta el aceite y acitrona el resto de la cebolla (picada) junto con el chile serrano partido a la mitad y sin semillas.
4. Agrega el caldillo de jitomate, las verduras, un poco de agua, las 2 hojas de hierbabuena, sazona con sal y comino al gusto y deja hervir.
5. Cuando esté hirviendo, coloca con cuidado las albóndigas, tapa y espera a que se cuezan.

172 KCAL POR PORCIÓN
 \$106
 6 PORCIONES
 45 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 15 al 19 de agosto 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.