

Albóndigas de Pollo con Salsa de Calabaza

La **calabaza** tiene un **bajo aporte calórico**, 27 Kcal cada 100 g de porción comestible. Aporta una buena cantidad de **fibras solubles** que mejoran el tránsito intestinal. Es rica en **beta-caroteno (provitamina A) y vitamina C**; además contiene una cantidad significativa de **vitamina E y vitaminas del grupo B** (B1, B2, B3 y B6). Entre los minerales que contiene cabe destacar el **potasio**, y en menor concentración fósforo y el magnesio.

INGREDIENTES:

- 400g Carne picada de pollo
- 400g Tomate triturado
- 400g Calabaza variedad "cacahuete"
- ½ L Caldo de pollo
- 3-4 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita canela molida
- ½ Cucharadita nuez moscada
- 1 Cucharadita sal
- 2 Cucharadas de aceite

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajos, trocear y rehogar en una cazuela amplia con el aceite.
2. Cuando los ajos empiecen a tomar color agregar el tomate triturado, cocer a fuego lento unos 20 minutos.
3. Limpiar la calabaza (retirar piel y semillas), rallar grueso unos 100g que utilizaremos para mezclar con la carne. El resto de calabaza, trocear y añadir a la salsa de tomate junto con el caldo. Hervir 15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
4. Mientras hacer las albóndigas: Mezclar con la carne picada, la calabaza rallada, canela, nuez moscada y sal, repartir la mezcla para formar 20 albóndigas no muy grandes
5. Triturar la salsa de calabaza, cuando arranque el hervor ir incorporando las albóndigas (es mejor si están en una sola capa), si para la ebullición, parar de incorporar albóndigas hasta que vuelva a hervir.
6. Cocinar 15 minutos (si la salsa queda muy espesa añadir un poco de agua o caldo de pollo).