

# Sopa de Albóndigas

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

6 tazas agua

1/3 taza arroz integral

3 cubitos de caldo de carne de res (o de pollo bajo en sodio o 1 cucharada de caldo en polvo bajo en sodio)

4 ramitas de orégano (fresco picado en trozos finos o 1 cucharada de orégano seco)

8 onzas carne magra de res, pavo o pollo

1 tomate (picado en trozos finos)

1/2 cebolla (pelada y picada en trozos finos)

1 huevo (grande)

1/2 cucharadita sal

2 tazas vegetales frescos (picados zanahoria, apio y brécol [broccoli])

## Preparación

1. En un tazón grande, combine el agua, el arroz, los cubitos de caldo y el orégano. Lleve a ebullición a fuego alto. Revuelva para disolver el caldo. Disminuya la temperatura hasta fuego lento y deje hervir.
2. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la carne picada, el tomate, la cebolla, el huevo y la sal. Forme 12 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla con caldo y deje

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>240</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	85 mg
<b>Sodio</b>	<b>430 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>22 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>16 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

hervir lentamente 30 minutos.

4. Agregue los vegetales. Cocine de 10 a 15 minutos, o hasta que las albóndigas estén cocidas y el arroz y los vegetales estén tiernos. Sirva caliente.

California Champions for Change, Lunch RecipesCalifornia Department of Public Health, Network for a Healthy California