



Albóndigas de pollo

Ingredientes

1 kilo de carne picada de pollo, si quieres puedes mezclar pollo y pavo

2 huevos

3 cucharadas de leche en polvo desnatada o de pan rallado

3 puerros

1 ajo

1 zanahoria

1 pimiento verde

2 cucharadas de tomate triturado

Romero, sal, pimienta y aceite

1 vaso de caldo de pollo

Elaboración

Mezclar en un bol la carne con los 2 huevos, la leche en polvo o el pan rallado, sal y pimienta. Una vez incorporados todos los ingredientes, hacer bolitas y poner en una bandeja de horno sobre papel vegetal.

Precalentar el horno a 180 grados e introducir la bandeja con las albóndigas durante unos 35 minutos.

Para la salsa, cortamos todas las verduras y las ponemos en una cacerola con un chorrito de aceite de oliva, durante unos 5 minutos, echamos el tomate y lo dejamos dos minutos más para que todo vaya cogiendo sabor.

Echar el vaso de caldo y que todo hierva unos 3 minutos, incorporamos un vaso de agua (si queremos podemos poner otro de caldo de verduras) y dejamos que cueza durante unos 25 minutos.

Sacamos la salsa y la trituramos, la volvemos a poner en la cacerola y

añadimos las albóndigas, dejando que hierva todo juntos unos 10 minutos más.





Bizcocho de calabaza y almendras

Ingredientes

- 90 gramos de calabaza asada
- 1 huevo
- 60 gramos de harina de almendras
- 60 gramos de harina de avena
- 4 gramos de eritritol
- Una pizca de canela
- Una pizca de nuez moscada
- ½ cucharadita de levadura
- Una cucharada de aceite de oliva
- Si te gusta el clavo, puedes añadir dos clavos molidos

Elaboración

Poner todos los ingredientes en un bol o en la thermomix y mezclarlos bien. Engrasar el molde y verter la mezcla. Precalentar el horno a 180 grados.

Colocar el molde en la bandeja del horno y cocinarlos durante unos 12 minutos.

Antes de sacar, pinchar con un palillo para comprobar que está bien horneado.

Se puede hacer una variante de esta receta, si tienes moldes de donuts o de muffins, se pueden poner para que sean porciones individuales.

Una vez sacado del horno, dejar enfriar.

Como opción, se puede poner por encima. A modo de decoración, un poco de chocolate del 80% derretido y unas láminas de almendras (previamente tostadas unos minutos en el horno).

Otra opción más saludable es mezclar queso crema light con un poco de eritritol y unas gotas de limón. Cuando esté todo mezclado, poner por encima del bizcocho y terminar con unas láminas de almendras (previamente tostadas en el horno).

