

# Albóndigas de cerdo con salsa de chipotle

acompañadas de quinoa y calabacín con aderezo cítrico

Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

1



Quinoa



Carne de cerdo picada



Pasta chipotle



Comino en polvo



Chalota



Queso crema



Caldo de pollo



Lima



Calabacín

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, harina.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Plato hondo, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Pasta chipotle <b>11) 13) 14)</b>	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Queso crema* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Agua	250 ml	500 ml
Agua para la salsa	200 ml	350 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Harina para las albóndigas	5 gramos	10 gramos
Harina para la salsa	1 cucharadita	2 cucharadita

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	483 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2943/ 703	609/ 146
Grasas (g)	28,8	6,0
de las cuales saturadas (g)	9,1	1,9
Carbohidratos (g)	47,4	9,8
de los cuales azúcares (g)	6,6	1,4
Proteínas (g)	34,1	7,1
Sal (g)	1,9	0,4

## Alérgenos

**7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



### Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



### Combina la quinoa y el calabacín

Ralla la piel media **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en 4 gajos. Haz cintas a lo largo del **calabacín** con un pelador, hasta llegar al interior blando. En un bol, agrega las cintas de **calabacín**, la mitad de la ralladura de **lima**, el zumo de ¼ de la **lima** (doble para 4p), el **comino** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Corta el interior del **calabacín** en dados y agrégalos al cazo de la **quinoa** cuando esté lista. **Salpimienta**.



### Adereza y prepara la carne

Pela y pica la **chalota**. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, agrega la **carne picada de cerdo**, la **chalota**, el **ajo**, la mitad del **comino** en polvo y la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Prepara la salsa

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **harina para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves con varillas. Agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), la **pasta de chipotle** y el **caldo de pollo** en polvo y lleva a ebullición. Luego, cocina 2-3 min a fuego medio-alto, hasta que la **salsa** espese. Agrega el **queso crema** y mezcla con ayuda de las varillas. **Salpimienta**.



### Prepara y cocina las albóndigas

Con las manos, forma 5 **albóndigas** por persona. En un plato hondo, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y, luego, cubre las **albóndigas**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega las **albóndigas** y cocina 5-6 min, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Cuando estén listas, reserva fuera de la sartén. Retira el exceso de grasa de la sartén.



### Emplata y disfruta

Agrega las **albóndigas** a la sartén con la **salsa** y cocina a fuego medio durante 1-2 min más, cubre las **albóndigas** con la **salsa**. Sirve la **quinoa** con **calabacín** en la base de los platos y cubre con las cintas de **calabacín** con **aderezo cítrico**. Coloca las **albóndigas** con **salsa** encima y exprime **zumo de lima** al gusto sobre las **albóndigas**. Agrega **ralladura de lima** al gusto sobre el plato.

### ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

