

## Platillo Sabio Profeco

# Albóndigas de papa con queso

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **511** • Proteínas **28 g**  
Grasa **28 g** • Colesterol **163 mg** • Fibra dietética **4 g**

### Ingredientes (6 raciones)

- 1 kg de papas (sin cáscara)
- 3 cucharadas de harina (30 g)
- 300 g de queso oaxaca deshebrado
- 200 g de queso manchego en cuadritos
- 2 huevos (110 g)
- 3 jitomates bola (660 g)
- 6 hojas grandes de lechuga (180 g)
- 1 pepino (200 g) sin cáscara ni semillas y rebanando
- 1 zanahoria (120 g) pelada y rallada
- 2 limones (75 g)
- 1 rama de perejil finamente picada (5 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1 cucharada de margarina (10 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

**1** Cuece las papas en agua con sal hasta que se suavicen, escúrrelas, y cuando las papas aún estén calientes, machácalas hasta hacerlas puré. Enseguida agrega la margarina, la sal, la pimienta, el perejil y el polvo de hornear. Mezcla hasta que todo se integre.

**2** Deja el puré unos minutos a temperatura ambiente para que se enfríe. Incorpora los huevos y un poco de harina (la necesaria para poder ligar) y revuelve perfectamente.

**3** Con la preparación anterior forma las albóndigas de tamaño regular y en medio ponles un pedazo de queso manchego. Colócalas en una charola y hornéalas hasta que la superficie se vea dorada. Reserva.

**4** Mueve los jitomates con el ajo y la cebolla. En una cacerola extendida caliente el aceite y sofríe la salsa. Una vez que la salsa esté hirviendo agrega el caldo de pollo y deja hervir hasta que comience a espesar.

**5** Añade el queso deshebrado; cuando se funda incorpora las albóndigas y baja el fuego al mínimo. Deja unos cuantos minutos y sirve de inmediato.

**6** Acompaña con la ensalada de lechuga, pepino y zanahoria aderezada con limón y sal.