

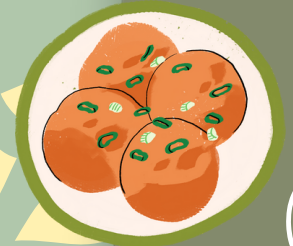


FILM NEGATIVE

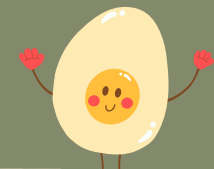
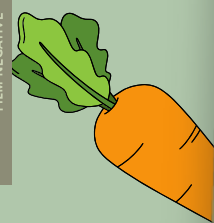
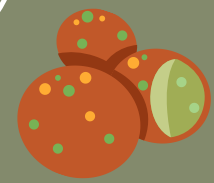


FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE



Albóndigas de garbanzos



<https://drive.google.com/file/d/1lgM1E09bMj6v8VYANluN0svxwYLKSDl0/view?usp=drivesdk>

RED BEDCA

<https://docs.google.com/document/d/1oDMchCKhTiU018vBFpSvLW7UabqRAMHX3x4oMdvQBhA/edit?usp=drivesdk>

Ingredientes

- 400g de garbanzos.
- 2 zanahorias medianas (60g cada una).
- 2 dientes de ajo.
- 1 huevo mediano.
- 80g de pan rallado.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta negra.
- Una pizca de cúrcuma.
- Salsa de tomate casera

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Lavar los garbanzos y triturarlos.
3. Triturar las zanahorias y el ajo.
4. Mezclarlo todo con los demás ingredientes hasta que quede bien integrado.
5. Hacer bolitas y meterlas en el horno durante 30 minutos.
6. Preparar la salsa de tomate casera y poner encima las albóndigas

VALOR NUTRICIONAL

por 100g	
Energía kcal	243,425
Hidratos de carbono	38,73g
de los cuales azúcares	0g
Grasas totales	2,34g
de las cuales saturadas	5,78g
Sal	7,57g
Fibra	8,27g
Proteína	