

Baked Meatballs

Yield : 8 portions

Ingredients

- 1 pound **ground beef** (or ground turkey)
- 1 **egg**
- ½ cup **rolled oats**
- ½ cup **milk** 1% or skim
- ¼ tsp **pepper**
- ½ tsp **dried parsley**
- 1 tsp **onion powder**



Nutrition Information

Serving Size: 3 meatballs

Calories: 130
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 2g
Protein: 13g
Sodium: 97mg
Total Carbohydrates: 6g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Instructions

1. Preheat oven to 425°F. Spray baking sheet with cooking spray.
2. Mix all ingredients in large bowl.
3. Using your hands, shape the mixture into 24 meatballs. Arrange on baking sheets at least ½ inch apart.
4. Bake for 12-15 minutes. It is best to use a food safety thermometer to check for doneness (it should read 160°F for ground beef and 165°F for ground turkey).

Albóndigas al Horno

8 porciones

Ingredientes

- 1 libra **carne molida de res**, 90% magra (o carne molida de pavo)
- 1 **huevo**
- ½ cucharadita **perejil deshidratado**
- ½ taza de pan en polvo o avena
- ½ taza **leche**, 1% (o descremada)
- ¼ cucharadita **pimienta**
- 1 cucharadita **cebolla en polvo**



Información Nutricional

Tamaño de porción: 3 albóndigas

Calorías: 130
Grasa total: 6g
Graso saturada: 2g
Proteína: 13g
Sodio: 97mg
Carbohidratos: 6g
Azúcar agregada: 0g
Fibra: 0g

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes, moldée en forma de bolitas (alrededor de 24 albóndigas).
2. Organice en las charolas para hornear previamente rociadas con aceite en aerosol.
3. Hornée a 425°F durante 12 a 15 minutos. Lo mejor es usar un termómetro para alimentos y verificar 160°F para la carne molida de res y 165°F para la carne molida de pavo.

