

¡BUEN PROVECHO!

Rendimiento

6 porciones



Este Platillo Sabio
Profeco aporta

172 kcal
por porción



Tiempo de
elaboración

45 minutos





Teléfono
del **consumidor** PROFECO
555568 8722 - 800 46887222

Horario de atención
de lunes a viernes de **9 a 19** horas,
y los fines de semana y días festivos
de **10 a 18** horas.

Oficinas Centrales
Av. José Vasconcelos 208,
Condesa, Cuauhtémoc, C.P. 06140
Ciudad de México.

 @Profeco

 ProfecoTv

 Profecooficial

 revistadelconsumidormx

Platillo Sabio
PROFECO

**Caldo de
albóndigas
con verduras**



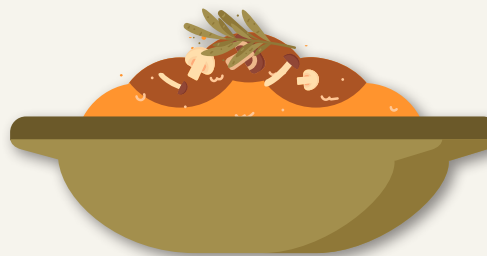
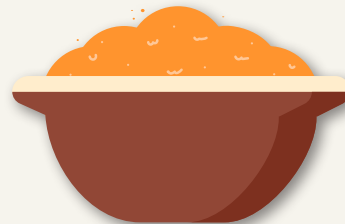
Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

Caldo de albóndigas con verduras

INGREDIENTES

- 500 g de carne molida de res
- ¼ de taza de arroz blanco cocido
- 1 huevo
- 2 calabacitas cortadas en cubitos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubitos
- 1 papa pelada y cortada en cubitos
- 2 jitomates
- 1 chile serrano
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite
- 2 hojas de hierbabuena
- Sal y comino al gusto
- 750 ml de agua



PREPARACIÓN

- 1 Albóndigas:** En un tazón coloca la carne molida, el arroz, el huevo y la sal. Mézclalos muy bien y forma las albóndigas.
- 2 Caldillo:** Licúa los jitomates, el diente de ajo y la mitad del trozo de cebolla con una taza de agua.
- 3** En una cacerola calienta el aceite y acitróna el resto de la cebolla picada junto con el chile serrano partido a la mitad y sin semillas.
- 4** Agrega el caldillo de jitomate, las verduras, un poco de agua, las dos hojas de hierbabuena, sazón con sal y comino al gusto y deja hervir.
- 5** Cuando esté hirviendo, coloca con cuidado las albóndigas, tapa y espera a que se cuezan.