

Porciones: 12 • Tamaño de la porción: 2 albóndigas

30  
minutos

PREPARACIÓN: 15 minutos  
COCCIÓN: 15 minutos

## Mejores ALBÓNDIGAS para fiestas

### ALBÓNDIGAS

- 1 libra/455 g de carne de cerdo o de res molida
- 2 dientes de ajo machacados en el Picador Chop 'N Prep™
- 1 cebolla pequeña machacada en el Picador Chop 'N Prep™
- ¾ taza de pan rallado
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 ctda. de sal kosher gruesa

### SALSA

- 1 taza de mermelada de uva
- 1½ taza de salsa barbacoa
- ½ taza de jugo de uva

1. En un tazón mediano mezcla bien los ingredientes para las albóndigas.
2. Haz albóndigas tamaño aperitivo con la mezcla de carne, usando una taza medidora de ¼ taza como guía.
3. Coloca las albóndigas en la base de la Olla a Presión para Microondas, apilándolas según sea necesario.
4. En un tazón mediano, mezcla los ingredientes para la salsa.
5. Cuando estén mezclados, vierte la salsa sobre las albóndigas en la olla a presión asegurándote de que estén totalmente cubiertas. Reubica las albóndigas o vierte un poco más de jugo si queda alguna albóndiga por encima de la salsa.
6. Cierra la olla a presión y métela en el microondas 15 minutos a una potencia alta. Deja que la presión salga naturalmente y déjalas reposar sin tapa durante aproximadamente 5 minutos ya que la salsa se espesará un poco mientras se enfría. Sírvelas tibias.

Información Nutricional (por porción):

Calorías: 290, Grasa Total: 9 g, Grasa Saturada: 3 g, Colesterol: 45 mg,  
Carbohidratos: 44 g, Azúcares: 31 g, Fibra: 1 g, Proteínas: 8 g, Sodio: 530 mg,  
Vitamina A: 2 %, Vitamina C: 4 %, Calcio: 2 %, Hierro: 6 %

PARA DEMOSTRAR



Micro Olla  
de Presión

OPCIONAL



Picador  
Chop 'N Prep™



Tazas  
Medidoras



Cucharas  
Medidoras



Espátula de  
Silicona



Batidor

