



## ALBÓNDIGAS DE AVENA Y ESPINACA

### 6 porciones

#### Ingredientes:

- 2 tazas (200 gr) de hojuelas de avena tostadas y molidas
- 20 hojas medianas de espinacas picadas y cocidas al vapor
- 1 pza de bolillo remojado en ½ taza de leche
- ¼ pza de cebolla picada
- 3 pzas de huevo
- ½ taza de queso panela rallado
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 5 cucharadas de harina de trigo
- ¼ taza de aceite vegetal

#### Para la salsa:

- 3 pzas de jitomate
- ¼ pza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 pzas de chiles chipotles adobados
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

#### Procedimiento:

1. Mezcla la avena molida con las espinacas, el pan remojado en leche, la cebolla, los huevos, el queso y el consomé.
2. Integra hasta obtener una mezcla homogénea y forma las albóndigas. Pásalas por harina y dóralas en aceite. Reserva.
3. Para la salsa, asa los jitomates, la cebolla y el ajo. Licúalos con los chiles, el consomé y el agua. Sazona la salsa con una cucharada de aceite. Cuando suelte el hervor, añade las albóndigas, tapa y cocina a fuego medio hasta que las albóndigas estén cocidas.
4. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación: 30 min.



Grado de dificultad: \*\*

Muy Fácil: \*  
Fácil: \*\*  
Medio: \*\*\*  
Difícil: \*\*\*\*  
Muy Difícil: \*\*\*\*\*