

Baked Meatballs

8 Servings

Ingredients

- 1 lb **90-95% lean ground beef** or ground turkey
- 1 **egg**
- ½ cup **rolled oats**
- ½ cup **milk**, 1% or skim
- ¼ tsp **black pepper**
- ½ tsp **dried parsley**
- 1 tsp **onion powder**



Nutrition Information

Serving Size: 3 meatballs

Calories: 130
Total Fat: 5g
Saturated Fat: 2g
Protein: 17g
Sodium: 50mg
Carbohydrates: 5g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Instructions

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

Albóndiga De Horno

8 Porciones

Ingredientes

- 1 libra **carne molida de res**, 90% magra (o carne molida de pavo)
- 1 **huevo**
- 1/2 cucharadita **perejil deshidratado**
- 1/2 taza **de pan en polvo** (o avena)
- 1/2 taza **leche 1%**
- 1/4 cucharadita **pimienta**
- 1 cucharadita **cebolla en polvo**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 3 albóndigas

Calorías: 130
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 17g
Sodio: 50mg
Carbohidratos: 5g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 °F. Engrase una cazoleja para el horno con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.
3. Usando sus manos, moldée en forma de bolitas (alrededor de 24 albóndigas).
4. Organice las bolitas en la cazoleja con ½ pulgada entre cada albóndiga.
5. Hornée por 12-15 minutos. Lo mejor es usar un termómetro para alimentos y verificar la cocción (debe ser 160 °F para carne molida de res y 165 °F para la carne molida de pavo).

