



## ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 60 minutos

 Comida

### INGREDIENTES

- ¾ de taza de lentejas secas
- 1½ tazas de caldo de pollo
- Margarina sin sal La Villita
- ½ cebolla picada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de avena
- ¼ taza de perejil picado
- 1½ cucharadas de pasta de jitomate
- 1 cucharadita de orégano molido
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 huevo

## MODO DE PREPARACIÓN

Disfruta de preparar esta deliciosa receta, amiga.

Enjuagamos las lentejas y dejamos escurrir, cocemos en el caldo de pollo hasta que estén suaves. Mientras tanto calentamos un poco de margarina en una sartén, freímos la cebolla hasta que esté transparente, añadimos las zanahorias, freímos unos minutos y añadimos el ajo.

Licuamos la avena con el perejil, añadimos las lentejas cocidas, agregamos la mezcla de cebolla, el orégano, la pasta de jitomate, sal y pimienta, licuamos la mezcla y añadimos el huevo, revolvemos.

Ponemos a calentar una sartén a fuego medio con un poco de margarina y formamos bolitas con la mezcla de lentejas, acomodamos poco a poco en la sartén y las dejamos bien doraditas.

Puedes acompañar las albóndigas sobre lechuga y agregar la salsa de tu preferencia.

---

 LaVillitaMX  @LaVillita