

Bolas de Nuez con Salsa Sweet'n'Sour

Ingredientes:

2 tazas de migas finas de galletas sin grasa
1 1/4 taza de nueces molidas
1/4 cucharadita de sal
1 cebolla mediana, finamente picada
1 1/2 cucharadita de salvia molida
1 1/4 taza de queso cheddar reducido en grasa

Salsa Sweet'n'Sour

1 taza de jugo de piña
1/3 taza de néctar de albaricoque o bebé albaricoques alimentarios
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de jugo de limón fresco
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
1/8 cucharadita de jengibre en polvo
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada + 1/2 cucharadita de maicena
2 cucharadas de jugo de piña



Porciones: 10

Instrucciones:

- Mezcle todos los ingredientes en la columna de la izquierda. Forme bolas del tamaño de una nuez.
- Colocar en la bandeja de galletas y hornear durante 20 minutos a 350°F. Mientras se hornean las bolas, combine los ingredientes, excepto los dos últimos, para la salsa, en una cacerola pequeña.
- Llevar a ebullición. Agregue almidón de maíz al jugo de piña frío de 2 cucharadas; Revuelva hasta que la maicena esté completamente mezclado con el jugo.
- Agregue a la salsa hirviendo revolviendo mientras agrega.
- Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente, la mezcla sin tejas se espesa.
- Coloque las bolas en el plato de cazuela y la cuchara Salsa Sweet'n'Sour sobre ellos; hornea otros 30 minutos.
- Hace 10 porciones. Tamaño de la porción: 3 bolas con 3 cucharadas de salsa.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size **3 balls with 3
tbsp sauce (138g)**

Amount per serving
Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 12g **15%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 380mg **17%**

Total Carbohydrate 27g **10%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 13g

Includes 3g Added Sugars **6%**

Protein 10g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 304mg **25%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 214mg **4%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.