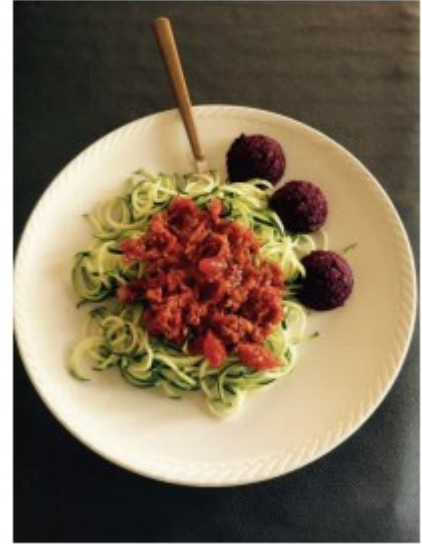


Bolas de Nuez y Remolacha

Ingredientes:

Porciones: 5

- 2 tazas de remolacha rallada
- 1 taza de nueces
- 1/2 taza de aceitunas verdes sin hueso
- 2 harina de linaza TS
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma



Nutrition Facts

Serving Size 3 balls (109g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 160
% Daily Value*	
Total Fat 18g	28%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 6%
Calcium 4%	• Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Instrucciones:

1. Lavar, pelar y rallar 1 remolacha mediana.
2. Coloque todos los ingredientes en el procesador de alimentos y mezclar hasta que esté suave.
3. Use una cuchara para galletas para formar las bolas.
4. Hornee a 350 grados durante unos 30 minutos en un sartén cubierto con una estera de silicona para hornear.