

Espaguetis con Albóndigas de Lentejas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita pimienta negro
- ½ cucharadita Hierbas, orégano, hojas, secas
- 3 cucharadas azúcar morena
- ¼ de taza de anacardos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña picada
- 6 tazas de tomates frescos, picados
- 1 ½ taza de lentejas
- 2 cucharadas. maicena
- 1 cucharada. salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada. pasta de tomate, sin sal
- 1 cucharadita aceite de oliva virgen extra
- ½ taza de agua
- ½ taza de pan rallado
- 1 libra de espaguetis de trigo integral
- ½ cucharadita de sal



Direcciones:

1. Para hacer la salsa: sofreír las cebollas en aceite de oliva con una pizca de sal hasta que esté transparente, unos 5 minutos.
2. Agregue el ajo alrededor de un minuto más, luego mezcle el negro pimienta, orégano, sal y azúcar morena. Cocine por aproximadamente 2 minutos, hasta que el azúcar se derrita.
3. Agregue la salsa de tomate y los anacardos, tape y cocine por unos 20 minutos.
4. Ahora haga puré con la salsa hasta que quede suave. Una vez que esté suave, mantén caliente en la olla hasta que esté listo para usar.
5. Para hacer las mini albóndigas: Utilice un procesador de alimentos. Primero agregue el ajo y pulse hasta que esté finamente picado. Ahora agregue la cebolla y el pulso hasta que esté picada.
6. Con una espátula de plástico, transfiera la mezcla de cebolla / ajo a un tazón para mezclar y reservar.
7. Ahora en el procesador de alimentos, tritura las lentejas, la salsa de soja, la pasta de tomate, el aceite de oliva y el agua. Una vez que todo se mezcla bien, tritúrelos hasta que estén totalmente suaves, raspando la lados.
8. Combine esta mezcla con la mezcla de cebolla y agregue las migas de pan. Mezclar muy bien con las manos durante aproximadamente 2 minutos.
9. Precaliente el horno a 350 grados.
10. Enrolle las albóndigas en bolas del tamaño de una cereza. Precaliente un sartén a fuego medio y agregue aceite de oliva. Freír en dos lotes.
11. Transfiera todas las albóndigas a la bandeja para hornear. Hornear de 18 a 20 minutos, agitando el sartén de vez en cuando para tirar la bolas para que se cocinen uniformemente.
12. Para montar: Hervir la pasta mientras se cocinan las albóndigas. Escurre la pasta agrégala a la salsa. Cuando las albóndigas estén listas, agrégalas a la salsa también. Mezcle con cuidado con una cuchara de madera.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 1/2 cup (2 meatballs) (226g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 56g	19%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 10g	
Protein 12g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 30%
Calcium 6%	Iron 20%
*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	