

Bolitas de Espinacas y Almendras



Prep:

20 minutos

Total:

50 minutos

Sirve:

10 raciones completas

Pieza:

small mixing bowl
Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)
Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Tanto las espinacas como las almendras son una excelente fuente de calcio, por lo que estas deliciosas bolitas son un perfecto aperitivo no lácteo. También están llenas de proteínas y fibra. Se pueden comer solas o acompañadas de una salsa con tahini o en sándwich o ensalada.

1 manojo de
hojas de espinacas frescas
1 cebolla mediana,
picada
1 ¼ tazas de
pan rallado sin trigo
(135
g)
1 ½ tazas de
almendras, picadas
(143
g)
2 cucharadas de
aceite de oliva
(30
ml)
2 cucharadas de
tamari
(30
ml)
½ taza de
harina de arroz integral

(80
g)
1 cucharadita de
eneldo seco
(1
g)

Preparación :

1. Precalienta el horno a 350°F/177°C. Pon las espinacas y la cebolla en la batidora y bate hasta obtener una pasta espesa. Añade el pan rallado, ¾ tazas de almendras, aceite, tamari, harina de arroz, eneldo y bate hasta mezclar todos los ingredientes.
2. Llena un bol pequeño de agua para mojar las manos mientras haces bolitas con la masa de espinacas. Pon el resto de las almendras en un plato grande.
3. Haz bolitas con la masa de espinacas y luego haz rodar cada bolita en las almendras, hasta formar una capa en el exterior de cada bolita.
4. Pon las bolitas acabadas en una bandeja de horno ligeramente engrasada.
5. Mete la bandeja en el horno durante 30 minutos.
6. Deja que las bolitas se enfrien en la bandeja y luego ponlas en un bol o plato.

Información nutricional por ración

Calorías: 203
Grasa Total: 11g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 328mg
Carbohidratos: 21g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 7g