



## Albóndigas vegetales

### Ingredientes

500 gr de zanahorias

---

500 gr de espinacas

---

2 berenjenas

---

2 patatas

---

100 gr de [pan rallado](#)

---

½ taza de [harina de trigo integral](#)

---

½ taza de [aceite de semillas de girasol](#)

---

[Sal](#)

---

### Preparación

1. Lavar y cocer las verduras por separado. Las patatas y las zanahorias deben estar peladas antes de la cocción
2. Triturar las verduras, también por separado, añadiendo ½ patata a cada una de ellas, para darle más consistencia. Mezclar en un bol, junto con el pan rallado, repartidos en cantidades iguales por cada verdura. Añadir una pizca de sal y formar bolitas con cada masa de verduras, dándoles forma redonda
3. Rebozar ligeramente cada bolita en harina y freír en la sartén
4. Servirse como entrante o acompañando un plato principal

### Consejo

"Estas albóndigas también pueden disfrutarlas las personas celíacas o con intolerancia al gluten. Sólo hay que sustituir el pan rallado y la harina de trigo por harina de maíz o de soja."