

Albóndigas de maíz

Este es un cereal que aporta grandes beneficios a nuestro organismo, a pesar de su alto nivel en grasa, su nivel de fibra es uno de los más elevados comparado con el resto de cereales. Contiene propiedades diuréticas. Ayuda a combatir el estreñimiento y reduce considerablemente el colesterol. Es rico en magnesio, fibra, antioxidantes y vitaminas B1, B3 y B9.



Aparte de sus propiedades nutricionales el maíz puede ser muy beneficioso en el ámbito medicinal. Es fácil de digerir, siendo idóneo para consumir a cualquier hora del día y, sobretodo, para la alimentación de niños y deportistas. Hoy les ofrecemos una receta que deviene forma diferente de presentar el maíz y, seguramente, gustará a todos en casa.

Ingredientes

2 libras de maíz tierno molido

3/4 libras de carne de cerdo

1/4 libra de manteca de cerdo

2 cebollas medianas

1 ají grande

2 dientes de ajo

1/2 taza de puré de tomate

3 tazas de agua

1 limón

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Corta la carne de cerdo en pedazos pequeños y muélela, después adócala con sal, pimienta y limón. Sazona el maíz tierno con sal y pimienta, y añádele una

cebolla y la mitad del ají molidos, añádale también la carne de cerdo y forma las albóndigas de tamaño mediano.

En manteca caliente sofríe la otra cebolla y el resto del ají, picados finos. Añade el ajo machacado y el puré de tomate, a los pocos minutos se le añade el agua y cuando esté hirviendo se van añadiendo las albóndigas con cuidado, tápalas bien y casi tocarlas muévelas un poco con la espumadera hasta que estén bien cocinadas.