

mighty meatballs

½ pound ground turkey or beef
½ cup fresh chopped spinach
1 egg
¼ cup bread crumbs
¼ teaspoon garlic powder
¼ teaspoon salt
⅓ teaspoon black pepper
¼ cup grated Parmesan cheese

1. Combine ingredients in a bowl. Shape into meatballs.
2. Spray a metal baking sheet with a nonstick cooking spray. Place the meatballs on the baking sheet.
3. Bake in a 425° oven for 16 to 18 minutes. Turn meatballs a couple times while baking so they brown evenly.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

albóndigas maravilla

½ libra de pavo o carne vacuna molida
½ taza de espinaca fresca picada
1 huevo
¼ taza de migas de pan
¼ cucharadita de polvo de ajo
¼ cucharadita de sal
⅓ cucharadita de pimienta
¼ taza de queso parmesano rallado

1. Mezcle los ingredientes en un recipiente. Forme albóndigas.
2. Rocíe una fuente para horno de metal con aerosol antiadherente. Coloque las albóndigas en la placa.
3. Hornee a 425° durante 16 a 18 minutos. Dé vuelta las albóndigas algunas veces mientras las cocina para que se doren en forma pareja.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.