

Zucchini Chicken Meatballs

Serves 4

Ingredients

- 1 zucchini
- 1 pound ground chicken
- 1 tablespoon garlic powder
- ½ tablespoon onion powder
- 1 teaspoon paprika
- 2 tablespoons grated parmesan

Directions

1. Preheat oven to 375° F.
2. Shred one zucchini into a towel or paper towels and squeeze all the liquid out.
3. Add the dry, shredded zucchini to a bowl with the ground chicken, garlic powder, onion powder, paprika, and grated parmesan, then mix to combine.
4. Shape the mixture into medium sized balls and place 1 inch apart on a baking sheet lined with parchment paper.
5. Bake for 25 minutes or until golden.
6. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Zucchini contains soluble and insoluble fiber, which can prevent constipation and reduce the risk of gastrointestinal diseases.

Albóndigas de pollo y calabacín

4 porciones

Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 libras de pollo molido
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375° F.
2. Rallar el calabacín y quitarle el agua con ayuda de una toalla o servilletas de papel.
3. Colocar el calabacín rallado y seco en un tazón junto con el pollo molido, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la paprika y el queso parmesano rallado, y luego mezclar para combinar.
4. Formar bolas de tamaño mediano con la mezcla y colocarlas a una pulgada de distancia en una bandeja para hornear con papel para hornear.
5. Hornear durante 25 minutos o hasta que estén doradas.
6. ¡A disfrutar!

Información nutricional

El calabacín contiene fibra soluble e insoluble, que puede prevenir el estreñimiento y reducir el riesgo de enfermedades gastrointestinales.