

# GREEK MEATBALLS

## Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 1 lb 90/10 lean ground beef
- 1 small red onion, 1/2 minced, 1/2 sliced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 cup panko breadcrumbs
- 1/2 cup crumbled feta cheese
- 1 egg
- 1/2 cup chopped fresh parsley
- 6 large mint leaves, chopped
- 1 Tbsp olive oil
- 1/2 tsp black pepper
- 1 cup ONIE Tzatziki Sauce\*
- 1 cucumber, sliced
- 2 roma tomatoes, sliced
- 5 whole-wheat pitas

## Preparation:

1. Preheat oven to 350°F. Lightly coat a baking sheet with non-stick spray.
2. In a large bowl, add beef, minced onion, garlic, breadcrumbs, feta, egg, parsley, mint, oil & pepper. Mix with hands until well-combined. Shape into 20-24 meatballs.
3. Spread meatballs evenly on baking sheet & coat with non-stick spray. Bake 20-25 minutes, or until browned.
4. Serve meatballs with tzatziki sauce, cucumber, tomato, sliced onion & pita bread to make a Greek-style platter.

30 Min | Serves 5

Nutrition Facts	
5 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(354g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>450</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 18g	23%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 110mg	37%
<b>Sodium</b> 430mg	19%
<b>Total Carbohydrate</b> 41g	15%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 6g	
Includes 1g Added Sugars	2%
<b>Protein</b> 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 177mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 688mg	15%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE  
HOME  
MADE**



# ALBÓNDIGAS GRIEGAS

## Ingredientes:

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 cebolla roja pequeña, 1/2 picada, 1/2 en rodajas
- 4 dientes de ajo, picado finamente
- 1 taza de pan rallado
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- 1 huevo
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 6 hojas largas de menta, picado
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/2 cda de pimienta negra
- 1 taza de salsa Tzatziki de ONIE\*
- 1 pepino, en rodajas
- 2 tomates roma, en rodajas
- 5 panes de pita integral

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un tazón grande, añadir la carne de res, la cebolla picada, el ajo, el pan rallado, el queso feta, el huevo, el perejil, la menta, el aceite y la pimienta negra. Mezclar con sus manos hasta que la mezcla sea bien combinada. Formar 20-24 albóndigas.
3. Extender las albóndigas a la bandeja con el aceite y cubrir ligeramente las albóndigas con el aceite en aerosol antiadherente. Hornear por 20-25 minutos o hasta que las albóndigas se doren.
4. Servir las albóndigas con salsa tzatziki, pepino, tomate, la cebolla en rodajas y pan de pita para hacer un plato estilo griego.

30 Min | Porciones 5

Información Nutricional	
5 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(354g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>450</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 18g	23%
Grasa Saturada 7g	35%
Grasa Trans 0g	
<b>Coolesterol</b> 110mg	37%
<b>Sodio</b> 430mg	19%
<b>Carbohidrato Total</b> 41g	15%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 1g Azúcares Añadidos	2%
<b>Proteína</b> 32g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 177mg	15%
Hierro 4mg	20%
Potasio 688mg	15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE  
COCINAR  
EN CASA