

Albóndigas de arroz y sésamo negro

Ingredientes

- Arroz blanco
- Sésamo negro
- Salsa de soja

Recetas Ricas, Saludables con bajo consumo de agua virtual



1. Hierbe el arroz blanco hasta alcanzar su punto tirando a pasado.
2. Si te gusta la salsa de soja no es necesario salpimentar el arroz, en caso de que no quieras utilizar la salsa de soja añade la sal y la pimienta al gusto.
3. Escurre el arroz y déjalo que repose.
4. Una vez que esté a temperatura ambiente añade el sésamo negro al arroz y mézclalo hasta que quede una masa homogénea.
5. Dale la forma de albóndigas o bolas del tamaño que más te guste. A la hora de servirlo en la mesa se coloca un pequeño bol de salsa de soja para remojar las bolas en ella.
6. Podría hacerse una versión dulce de estas bolas para servir las de postre, añadiéndole, miel o algún otro ingrediente dulce.



¡BUEN PROVECHO!

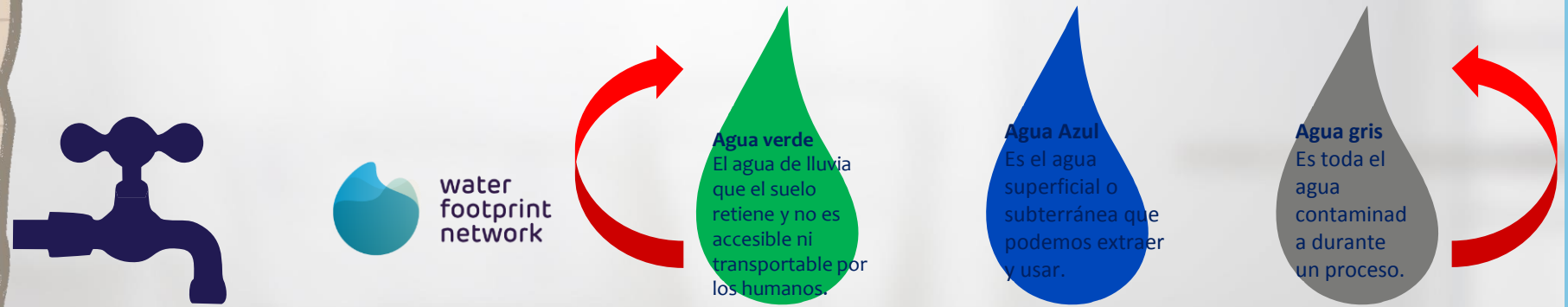
Albóndigas de arroz y sésamo negro

Ingredientes

- Arroz blanco
- Sésamo negro
- Salsa de soja

Conoce más sobre la Huella Hídrica

Es un indicador multidimensional que hace explícito el lugar de origen, la fuente (color) y el momento en que el agua es utilizada y regresada (al lugar de origen o bien a otro lugar).



Calcula el Agua Virtual empleada en los ingredientes de la receta y compáralo con la cantidad de agua que consumirías comiéndote una hamburguesa de ternera. Si no encuentras el de algún ingrediente utiliza el dato de otro ingrediente similar.