

## SFIJAS

 10 minutos 40 minutos 3 porciones

## INGREDIENTES

- 3 Tapas de empanadas de tapa de empanadas (90 g)
- 300 gramos de carne picada/molida
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 pieza de limón (68 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero picar la cebolla, cortar el tomate en cuadraditos junto con el morron buen chiquito. Luego mezclar con la carne picada y el jugo de limón. Condimentar.
- 2º Estirar las tapas de empanadas sobre la mesada y rellenar con la mezcla y cerrar dando forma triángulo. Llevar a horno moderado por 30 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (262 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 115 kcal  | 301 kcal            | 15 %  |
| GRASA             | 6 g       | 14 g                | 22 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 6 g                 | 31 %  |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 61 mg     | 160 mg              | 7 %   |
| H. CARBONO        | 8 g       | 22 g                | 7 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 7 %   |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 20 g                | -     |