

TARTA MULTICOLOR

veggie, sin tacc

 40 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de harina de arroz [50 g]
- 10 cucharadas de harina de garbanzo [110 g]
- 3 cucharadas de té de semillas de lino [27 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 1 ración individual de col repollo, cruda [300 g]
- 1/2 taza de pimiento cocido [68 g]
- 2 unidades grandes de zapallito verde [650 g]
- 100 gramos de poroto, semilla, enlatado
- 2 cucharadas de té de semillas de chia [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Masa: En un bowl se mezclan los ingredientes secos, se agrega el aceite y se incorpora de a poco el agua hasta formar un bollo liso y tierno; dejar descansar tapado por 20 a 30 minutos.
- 2º Relleno: Se pican el repollo, el morrón y el jengibre, se rehogan en una sartén con aceite. Se cortan los zapallitos en cubos pequeños y se agregan a la sartén. Cocinar por dos o tres minutos a fuego fuerte, salar y dejar cocinando a fuego bajo con la sartén tapada.
- 3º Hacer un puré con los porotos [pueden pisarse con un tenedor o procesar]. Cuando los zapallitos están tiernos y no hay líquido suelto, agregar los porotos procesados, las semillas de chía y los condimentos que gusten. Reservar.
- 4º Estirar la masa en un molde. Pinchar la base con un tenedor y cocinar en horno fuerte 5 minutos. Distribuir el relleno sobre la masa emparejando la superficie y llevar a horno 15 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (728 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	610 kcal	31 %
GRASA	3 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	175 mg	1275 mg	53 %
H. CARBONO	11 g	81 g	27 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	22 g	86 %
PROTEÍNA	4 g	27 g	-