

EMPANADAS DE QUESO Y CEBOLLA

Fáciles y con pocos ingredientes para un almuerzo/cena riquísimo

 10 minutos
 30 minutos
 3 porciones

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de cebolla [600 g]
- 6 tapas de tapas para empanadas light La Salteña [162 g]
- 150 gramos de queso port salut light sin sal Tregar
- 1 cucharada sopera de queso blanco light Tregar [15 g]
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla en tiras finas. Disponer aceite de oliva en la sartén y sofreir hasta que esté transparente. Agregar un poquito de sal y pimienta. Reservar. Luego cortar el queso en taquitos más o menos pequeños. Mezclar bien todo en un bol.
- 2º Colocar cada tapa de empanada sobre la mesada con 1 cucharada de relleno de queso y cebolla en el centro. Mojar con agua los bordes de la mitad de la tapa para empanada y cerrar apretando con fuerza los bordes. Hacer el repulgue que sepas.
- 3º Hornear las empanadas en horno medio-alto hasta que se vean doradas por fuera .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (301 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	347 kcal	17 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	23 mg	68 mg	23 %
SODIO	102 mg	307 mg	13 %
H. CARBONO	12 g	38 g	13 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	-