

## MASA PARA TARTA INTEGRAL

Receta que rinde para 2 tapas. También puede servir como tapa de empanadas

 30 minutos 1.1 tapas de tartas

### INGREDIENTES

- 400 gramos de harina integral
- 4 cucharaditas de aceite (20 g)
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 1 vaso chico de agua potable (150 g) cantidad necesaria.
- 1 cucharadita de sal (6 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el aceite y el huevo. Agregar la harina y la sal.
- 2º Luego ir agregando de a poco agua tibia, cuando la masa este suave y lisa dejar reposar por 20 min. (envolver en film, nylon o repasador).
- 3º Estirar con un palo de amasar y forrar la tartera.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAPA DE TARTA (550 g)	% DDR
ENERGÍA	256 kcal	1405 kcal	70 %
GRASA	5 g	27 g	42 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	32 mg	177 mg	59 %
SODIO	387 mg	2129 mg	89 %
H. CARBONO	46 g	253 g	84 %
AZÚCARES	1 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	43 g	171 %
PROTEÍNA	10 g	54 g	-