

EMPANADAS ÁRABES

Ideal realizar con masa casera integral, o utilizar tapas de empanadas sin gluten en caso de no consumir gluten.

 20 minutos 50 minutos 6 empanadas

INGREDIENTES

- 500 gramos de carne picada/molida
- 1/2 taza de jugo de limón crudo [122 g]
- 2 unidades medianas de tomate [280 g]
- 2 unidades grandes de cebolla [400 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de pimentón [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra [2 g]
- 1 porción de masa integral rápida para tarta, pizza, empanada, calzone, etc. [235 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente poner la carne picada/molida y agregar el jugo de limón y los condimentos. Dejar reposar 1 hora.
- 2º En una olla o sartén con 1 cda de aceite cocinar la cebolla y el tomate finamente picados, sumar la carne y cocinar por completo-
- 3º Dejar entibiar el relleno y rellenar las empanadas. Cocinar en horno. Apto para congelar crudas o cocidas una vez armadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR EMPANADA [248 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	318 kcal	16 %
GRASA	6 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	163 mg	404 mg	17 %
H. CARBONO	12 g	29 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	-