

TARTA DE CALABAZA

Ideal para hacer, porcionar y tener en el freezer. Se pueden combinar diferentes verduras.

 40 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 tapa de tarta de masa para tarta de avena [583 g]
- 700 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 taza de pimiento fresco [60 g] o 1 unidad grande
- 150 gramos de queso untable [tregar] o 150 gramos de ricota Magra [Tregar]
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 4 cucharadas de maizena [32 g]
- 100 gramos de queso cuartirolo [veronica]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dorar la cebolla y cuando este transparente agregar el pimiento.
- 2º Dorar la cebolla y cuando este transparente agregar el pimiento.
- 3º Hervir la calabaza y hacer un puré
- 4º Hervir la calabaza y hacer un puré
- 5º Mezclar el queso untable, los huevos y la maizena o fécula de maiz. Procesar, licuar o unir muy bien. Luego agregarles la cebolla y el pimiento.
- 6º Agregar el relleno a la masa y colocar el queso cremoso por arriba. Llevar al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (238 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	295 kcal	15 %
GRASA	5 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	24 mg	56 mg	19 %
SODIO	227 mg	540 mg	22 %
H. CARBONO	14 g	34 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	-