



EMPANADAS VEGANAS DE ESPIRULINA

 20 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de agua
- 500 gramos de espinaca fresca
- 100 gramos de bolillo, de un día, en trozos [3-4 cm]
- 80 gramos de leche de soya
- 50 gramos de nuez de castilla
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 5 gramos de hojas de perejil fresco
- 1 pieza de chalot [40 g], pelado y en mitades
- 40 gramos de aceite de oliva
- 5 gramos de spirulina Nature's Heart®
- 30 gramos de pan molido bimbo® cero cero
- 1/2 cucharadita de orégano [1 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 3 pizcas de pimienta negra recién molida
- 150 gramos de espinaca cruda picada
- 50 gramos de jitomate cereza

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [389 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	337 kcal	17 %
GRASA	6 g	25 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	194 mg	753 mg	31 %
H. CARBONO	8 g	31 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	-