



EMPANADAS VEGANAS CON RELLENO DE CHAMPIÑONES

 25 minutos 1 hora y 20 minutos 24 piezas

INGREDIENTES

- 400 gramos de harina de trigo y un poco más para espolvorear
- 220 gramos de agua
- 11 gramos de levadura seca
- 35 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, en mitades
- 5 gramos de perejil crudo picado
- 2 piezas de pimiento rojo crudo chico [150 g]
- 100 gramos de champiñon crudo entero
- 20 gramos de puré de jitomate básico
- aceite vegetal, para barnizar
- 1/2 Cucharadita de condimento Harissa [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PIEZA [41 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	78 kcal	4 %
GRASA	4 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	244 mg	99 mg	4 %
H. CARBONO	33 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	-