



EMPANADAS DE PAPA Y BETABEL CON SALSA DE YOGUR TM6 (PELAR)

 25 minutos
 1 hora
 12 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g], pelado
- 40 gramos de queso mozzarella Esmeralda®
- 300 gramos de papa picada
- 350 gramos de betabel crudo
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 1 pieza de yema [17 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 130 gramos de pan molido
- 1 Frasco de yogurt natural [146 g] ○ 1 Tarro de yogurt griego TM6 [151 g] ○ 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g] ○ 1/2 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar [113 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de ralladura de limón [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 15 gramos de perejil crudo picado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [86 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	115 kcal	6 %
GRASA	5 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	21 mg	18 mg	6 %
SODIO	389 mg	334 mg	14 %
H. CARBONO	19 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	-