



## EMPANADAS DE CAMARÓN DE LA VIGA

 35 minutos 45 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 65 gramos de agua
- 5 gramos de sal
- 310 gramos de harina de trigo integral
- 90 gramos de mantequilla o 90 gramos de margarita
- 20 gramos de perejil crudo picado
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 porciones de jitomate [240 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 500 gramos de camarón pacotilla o 500 gramos de camarón cocido
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de aceite de olivo [5 g]
- 8 cucharaditas de aceite [40 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [177 g]	% DDR
ENERGÍA	205 kcal	362 kcal	18 %
GRASA	11 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	30 %
COLESTEROL	84 mg	148 mg	49 %
SODIO	373 mg	660 mg	27 %
H. CARBONO	17 g	31 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	-