



## TARTA DE CALABAZA, RICOTTA Y ESPINACA

 15 minutos  
 45 minutos  
 8 porciones

### INGREDIENTES

- 200 g de calabaza
- 1 paquete de espinaca
- 250 gramos de ricotta Magra
- 1 huevo
- 2 cebollas grandes
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1/3 taza de agua [90 ml]
- 1 cucharadita de pimentón y sal a gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero arrancar con la masa: mezclar la harina integral con los condimentos, el aceite e ir agregando el agua de a poco hasta formar una masa uniforme. Si la notas muy seca agregá un poco más de agua, y si la notas muy pegajosa un poco más de harina. Una vez que el bollo está listo dejá descansar tapado.
- 2º Cocinar la calabaza (boca abajo) en el horno a 180°, durante 40 min aprox
- 3º Saltear la cebolla con un poquito de aceite y cuando esté dorada, incorporar la espinaca cortadita. Salpimentar
- 4º Cuando esté cocido, incorporar la ricotta y la calabaza. Cocinar por 5 minutos más y probar antes de agregar el huevo y ajustar condimentos en caso de ser necesario.
- 5º Incorporar un huevo batido y mezclar bien todo
- 6º Estirar la masa en una tartera, si es antiadherente no es necesario que agregues nada si no agregale un poquito de aceite en la base con un pincel o sacá el exceso con una servilleta. Poner la masa sobre la tartera.
- 7º Agregar el relleno y cocinar en un horno a 180 grados hasta que esté lista.
- 8º Acompañar con una ensalada de vegetales crudos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (153 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	154 kcal	8 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	16 mg	25 mg	8 %
SODIO	208 mg	318 mg	13 %
H. CARBONO	12 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	—