



TARTA INTEGRAL DE ZAPALLITOS Y CEBOLLA

 10 minutos 40 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral (160g)
- 1 cucharada de aceite de girasol/oliva
- 1/3 taza de agua (90ml)
- 1 cucharadita de pimentón y sal a gusto
- 3 cebollas de cebolla blanca (300g)
- 1 morrón (100g)
- 4 zapallitos
- 3 huevos
- 2 cucharadas de queso untable
- 2 rodajas de queso port salut descremado o queso cremoso descremado
- 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 de pimentón, pimienta 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 deja descansar tapado.
- 2º Para el relleno, empezé cortando vegetales, como a vos más te gusten. Primero cocinar la cebolla y el morrón (sin aceite y tener agua hirviendo cerca en caso de que se doren rápido para evitar agregar materia grasa). Una vez blandos condimentar con sal, pimentón, ajo en polvo o con los condimentos que más te gusten. Luego agregar el zapallito cortado y cocinar unos minutos más.
- 3º Una vez cocidos todos los vegetales probar antes de agregar el huevo y ajustar condimentos en caso de ser necesario. Mezclar los vegetales con el huevo, el queso untable descremado y el queso por salut/cremoso descremado (ojo que no estañen muy calientes los vegetales así no cocinan el huevo en ese momento).
- 4º Estirar la masa en una tartera, si es antiadherente no es necesario que agregues nada sino agregarle un poquito de aceite en la base con un pincel o sacá el exceso con una servilleta. Poner la masa sobre la tartera.
- 5º Agregar el relleno y cocinar en un horno a 180 grados hasta que esté lista.
- 6º Acompañar con una ensalada de vegetales crudos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [130 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	171 kcal	9 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	7 mg	9 mg	3 %
SODIO	130 mg	168 mg	7 %
H. CARBONO	15 g	19 g	6 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	–