

## TARTITAS DE CALABAZA

Es una opción rápida para preparar tartitas usando tapas de empanadas compradas, si te animás a hacer la masa con harina integral mucho mejor!!!

 40 minutos 1 hora y 20 minutos 12 porciones

### INGREDIENTES

- 12 Unidades de tapas de empanadas La Salteña [324 g]
- 1500 gramos de zapallo, pulpa, fresco, crudo
- 2 unidades medianas de cebolla blanca, cruda [280 g]
- 100 gramos de cebollino, crudo
- 5 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [250 g]
- 150 gramos de leche descremada
- 200 gramos de queso en porciones, descremado
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la calabaza/ zapallo en cubos chicos y las cebollas en juliana
- 2º Dorar las cebollas en una sartén con una cucharada de aceite, luego incorporar las calabazas. Cocinar hasta que estén doradas incorporar la cebolla de verdeo y cocinar unos minutitos extra.
- 3º Dorá
- 4º Sazonar a gusto y retirar del fuego.
- 5º Mientras las verduras se enfrían, encender el horno y colocar las tapas de empanadas en moldes individuales o de cupcakes previamente aceitados.
- 6º Colocar en el centro del molde un cubito de queso fresco.
- 7º Por otro lado, en un recipiente batir los huevos. Luego incorporar la leche y volver a mezclar. Sazonar esta mezcla.
- 8º Colocar en cada molde, el relleno de calabaza y cebolla sobre el cubito de queso.
- 9º Verter en cada molde la mezcla de huevo y leche.
- 10º Hornea las tartitas hasta que queden levemente doradas en la parte superior.
- 11º Que lo disfrutes!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [232 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	202 kcal	10 %
GRASA	4 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	39 mg	90 mg	30 %
SODIO	174 mg	403 mg	17 %
H. CARBONO	10 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	—