



TARTA CON MASA DE CALABAZA

Receta de @beautyfreakroom

2 porciones

INGREDIENTES

- Para la masa: 1 taza de calabaza horneada (si la hierven, desecar en cacerola previamente)
- 25 gramos de salvado de avena [2 cucharadas y media]. Si lo necesitan SIN TACC pueden reemplazarlo por cualquier otra harina que utilicen.
- 1 cucharada de postre al ras de levadura de cerveza sabor queso o 1 cucharada de cebolla deshidratada
- Media cebolla chica + 1/4 ají verde o rojo
- 1 taza de espinaca cocida [180 g]
- 1 pieza de clara de huevo [o puede usar huevo entero]
- 1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes de la masa.
- 2º Disponer el resultado en un molde individual de tarta previamente rociado con spray vegetal, utilizando las yemas de los dedos para que quede uniforme, ocupando los bordes inclusivamente. Conservar.
- 3º Picar la cebolla/morrón y cocinar en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que se ablanden.
- 4º Agregar la espinaca picada y condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y otros condimentos a gusto.
- 5º Enfriar y agregar la clara de huevo [o huevo entero].
- 6º Disponer el relleno sobre la base y cocinar en horno precalentado a 180 grados por 30 minutos hasta que se dore.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [286 g]	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	90 kcal	4 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	53 mg	152 mg	6 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	—