



TARTA DE ESPINACAS A LA CREMA CON MASA DE CALABAZA

Receta e imagen de NUTRITIVAS - @estiloplanta @nutricc_

5 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza o zapallo hervido
- 1 taza de harina de garbanzos [o harina integral de trigo si no tienen intolerancias al Gluten]
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 1 kilo de espinaca hervida
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 porción de mozzarella vegana casera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cacerola, calentar el aceite de oliva, agregar la cebolla, salpimentar y saltear hasta transparentar.
- 2º Agregar la espinaca y cocinar hasta que se descongele.
- 3º Retirar del fuego y pasar por un colador para extraer el exceso de líquido.
- 4º Incorporar la mozzarella a la mezcla de espinaca e incorporar bien. Reservar.
- 5º Por otro lado, en un bowl mezclar todos los ingredientes de la masa evitando grumos hasta que quede uniforme.
- 6º Aceitar un molde desmontable y colocar la masa en la base y en los bordes dándole forma de tarta con la ayuda de la panza de una cuchara. Asegurándose que quede mínimo de 1 cm de espesor en la base.
- 7º Llevar al horno 180 grados por 15 minutos. Retirar del horno y cuidadosamente con un cuchillo sin filo separar los bordes de la tarta del molde y volver a llevar al horno por 10 minutos más a 220 grados. Retirar del horno.
- 8º Rellenar la tarta con las espinacas a la crema y llevar al horno nuevamente por 5 minutos más. Retirar, dejar que enfríe unos minutos antes de cortar y a disfrutar! Tip: No queda crocante como la clásica masa de tarta pero queda una combinación única!
Cocida en la heladera dura 4 días aproximadamente y 3 semanas en el freezer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [204 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	98 kcal	5 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	179 mg	365 mg	15 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—