Bárbara DAngelis
Nutricionista · MN8344

TARTA INTEGRAL DE CALABAZA Y ACELGA

8 porciones

INGREDIENTES

- media taza de harina de Garbanzos (100 g)
- media taza de harina integral (100 g)
- 2 cucharas soperas de aceite (18 g)
- 300 gramos de puré de calabaza (1 y 1/2 taza)
- 400 gramos de acelga, cruda ó 3 tazas de acelga cocida
- 1 huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 cucharadas de queso untable descremado (60 g)
- 3 rebanadas de queso cremoso tradicional (90 g) o 90 gramos de mozzarella fresco
- 1 tomate, fresco, crudo o 6/8 tomatitos cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para la masa: Colocar la harina de garbanzo, la harina integral, una cucharadita de sal y mezclar bien. Hacer un hueco en el medio y agregar 2 cucharadas de aceite al ras e ir agregando de a poco la cantidad necesaria de agua para formar la masa. Estirar la masa sobre un molde para tarta de silicona (si no es de silicona, rociar con spray vegetal y enharinar). Ir aplastando la masa con las manos hasta llegar a los bordes, o estirar en mesada con palote y luego cubrir el molde.

2º Para el relleno: Por un lado cocinar la calabaza al horno o microondas para que no quede con mucha agua (si la haces hervida que sea el día anterior así escurre bien). Hacer un puré y condimentarlo. Colocarlo en la base de la tarta.

3º Por otro lado cocinar la acelga hervida o salteada, dejarla enfriar, picar o procesar, condimantarla (sal, pimienta, nuez moscada), mezclarla con el huevo y el queso crema. Colocarla encima del puré de calabaza.

4º Cortar 8 tomatitos cherry por la mitad o en rodajitas y esparcir junto con el queso fresco o mozzarella (el que prefieras) en la superficie de la tarta para gratinar.

5º Cocinar en horno precalentado por 25 minutos aproximadamente o hasta que gratine bien el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (152 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	189 kcal	9 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	19 mg	29 mg	10 %
SODIO	112 mg	171 mg	7 %
H. CARBONO	13 g	19 g	6 %
AZÚCARES	2 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	–