



EMPANADILLAS DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos obleas para empanadillas [8 unidades]
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 50 gramos de guisantes en conserva
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 40 gramos de queso de cabra
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ecurrimos las espinacas y el champiñón, los picamos en dados pequeños y los mezclamos junto con los guisantes y el tomate concentrado. Untamos una placa de horno con aceite de oliva y extendemos ocho obleas, sobre las que colocamos el relleno de verduras y una rodaja de queso. Ponemos encima la otra oblea y aplastamos el borde con un tenedor. Pintamos con huevo batido e introducimos en horno precalentado a 190º durante unos 12 minutos. Sacamos y servimos.

2º El queso de cabra cambiara el sabor de las verduras

3º Foto de Andrea Mercado: <https://www.pexels.com/es-es/foto/empanada-peruana-12917975/>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [407 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	39 %
H. CARBONO	7 g	27 g	10 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	118 mg	478 mg	20 %