





EMPANADA DE CHAMPIÑONES, QUESO Y SOJA TEXTURIZADA

 35 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de champiñon
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 50 gramos de vino blanco
- 100 gramos de queso Gouda
- 200 gramos de masa de hojaldre, cruda
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, clara, cruda (28 g)
- 100 gramos de soja texturizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidrata la soja texturizada. Para ello debes ponerla en un recipiente con agua durante al menos 20 minutos. Pasado ese tiempo escúrrela.
- 2º Mientras tanto comienza pochando la cebolla con el puerro, pasados unos 5 minutos agrega los champiñones troceados, incorpora 50 ml de vino blanco, sal y pimienta y espera a que se consuma el caldo.
- 3º Añade la soja texturizada y saltea durante un par de minutos más.
- 4º Agrega a la masa una la mezcla de champiñones con queso.
- 5º Cierra la empanada, cuando tengas la bandeja lista pintas con un huevo batido y llevas al horno a 180°C durante 20 minutos, hasta que veas que el hojaldre está dorado, y retira.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (442 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	832 kcal	42 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	89 %
H. CARBONO	13 g	56 g	22 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	10 g	46 g	65 %
GRASAS SATURADAS	4 g	20 g	98 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	416 mg	1840 mg	77 %