

TARTA INTEGRAL CON SALMÓN Y TOMATES CHERRY



Ingredientes

- 1 Paquete de galletas de salvado FITNESS®
- ½ Taza de mantequilla derretida
- 1 Huevo
- 1 Paquete de carpaccio de salmón
- 1 Paquete de tomates cherry partido en mitades
- 1 Trozo de zapallo camote cortado en pequeños cubos (150 g)
- ½ Cucharadita de orégano
- 2 Cucharadas de albahaca cortada finamente
- 1 Caja de crema larga vida NESTLÉ®
- 2 Huevos
- 1 Tableta de caldo de cebolla y ajo MAGGI®

Preparación

1.- Muele las galletas de salvado FITNESS® con la ayuda de una procesadora 1-2-3, agrega la mantequilla y el huevo. Remueve hasta obtener una masa compacta. Déjala en un molde de tarta desmontable de 24 a 26 cm de diámetro. Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea solo 8 a 10 minutos hasta dorar levemente. Una vez lista, retira y deja a un lado.

2.- Aparte, toma láminas de salmón y enrolla asemejando una flor. Además parte en mitades los tomates y reserva. Por otro lado, pasa por agua hirviendo los cubos de zapallos durante 5 a 8 minutos hasta dejarlos al dente, una vez listo, escurre y deja a un lado todo ordenado.

3.- Junta en un recipiente la crema larga vida NESTLÉ® con los dos huevos y el caldo de cebolla y ajo MAGGI®, condimenta con la albahaca y el orégano y bate hasta homogenizar bien todos los ingredientes. Vierte esta preparación sobre la masa cocida, acomoda los rollos de salmón con los tomates cherry partidos y los cubos de zapallo cocidos. Vuelve al horno durante 25 minutos hasta cuajar la preparación y dorar la superficie. Retira y sirve caliente acompañado de ensaladas frescas.



Dificultad:
Media



Porciones:
12



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	343 Kcal
Proteínas:	26.7 g
Grasa Total:	13.9 g
Colesterol:	27 mg
H. de Carbono:	155.0 g
Fibra Dietética:	3,3 g
Sodio:	342 mg