



Dificultad:
Baja



Porciones:
12



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 109 Kcal |
| Proteínas: | 3.1 g |
| Grasa Total: | 3.0 g |
| Colesterol: | 17.0 mg |
| H. de Carbono: | 17.5 g |
| Fibra Dietética: | 0.90 g |
| Sodio: | 100 mg |

EMPANADAS DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 Cebolla cortada en cuadritos
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas
- 1 Zapallo italiano cortado en cuadritos
- 2 Tomates picados en cuartos
- 2 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- Orégano y pimienta a gusto
- 12 Masitas de empanadas de horno lista para rellenar (tamaño pequeño)
- 1 Huevo

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite indicado y saltea la cebolla durante unos segundos hasta que quede cristalina. Luego agrega los champiñones y el zapallo italiano, continúa cocinando durante 3 min. a fuego medio revolviendo de vez en cuando. Finaliza con la integración de los tomates.

2.- Condimenta el salteado con las dos tabletas de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®, agrega orégano y pimienta a gusto. Revuelve y cocina durante 2 min. más hasta cocer todos los vegetales, una vez lista la preparación retira del fuego y enfría.

3.- Rellena cada una de las masas de empanadas con el relleno frío y cierra sus bordes levemente humedecidos con agua, presiona con cuidado, píntalas con huevo batido y déjalas sobre una lata para horno. Lléalas a horno moderado de 180°C durante 25 a 30 min. hasta cocerlas y dorarlas levemente. Una vez listas sírvelas de inmediato.