



Dificultad:
Baja



Porciones:
12



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	229 Kcal
Proteínas:	4.9 g
Grasa Total:	11.8 g
Colesterol:	2,3 mg
H. de Carbono:	25.9 g
Fibra Dietética:	3 g
Sodio:	312 mg

EMPANADITAS INTEGRALES DE ESPINACA Y CHAMPIÑÓN

Ingredientes

Masa

2 ½ Tazas de harina integral

8 Cucharadas de aceite de oliva

1 Cucharada de jugo de limón

¾ Taza de agua tibia aprox.

1 Cucharada de polvo de hornear IMPERIAL®

1 Cucharadita rasa de sal

Relleno

1 Cucharada de aceite de oliva

1 Bandeja de champiñones cortados en láminas

1 Paquete de espinacas cortadas finamente 250 g

1 Sobre de salsa blanca MAGGI®

1 Taza de leche entera

1 Cucharadita semi-colmada de maicena

Sal, Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- Para la masa junta todos los ingredientes dentro de un bowl y trabaja con tus manos hasta homogenizar bien los ingredientes, amasa durante unos minutos hasta conseguir una masa bien compacta e integrada. Cubre la masa con papel film y reposa a temperatura ambiente durante 10 min.

2.- Mientras, calienta una sartén con el aceite de oliva y agrega los champiñones, saltea unos segundos removiendo de vez en cuando, continúa con las espinacas y condimenta con un toque de sal, pimienta y orégano a gusto. Retira de fuego y reposa unos minutos. Aparte, prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones del envase. Una vez lista agrega la maicena disuelta en la taza de leche y agrega a la salsa blanca preparada, devuelve al fuego y cocina revolviendo constantemente y deja hervir durante 10 segundos. Añade esta salsa al

salteado de champiñones y espinacas, remueve y deja enfriar completamente

3.- Luego, separa la masa en pequeñas porciones de 3 cm aproximados y estira delgadamente con la ayuda de un uslero sobre un mesón con un poco de harina espolvoreada. Rellena cada círculo con el relleno preparado y déjalas sobre una lata de horno con una delgada capa de aceite. Pincha solo una vez cada una de ellas con un mondadientes y lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 12 a 15 minutos hasta cocerlas bien y dorar levemente la superficie.

