



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Empanadillas al horno



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 6 obleas para empanadillas
- 1/2 calabacín
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento verde
- 1/4 cebolla
- Ajo
- 1 lata de atún
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 1 cucharadita de tomate triturado (opcional)

ELABORACIÓN

1. Lavar y picar en cuadritos pequeños todas las verduras.
2. Calentar aceite en una sartén amplia. Añadir la cebolla, y el ajo y pochar unos minutos.
3. Añadir los pimientos y el calabacín y rehogar todo junto a fuego medio unos 10-15 min removiendo y con cuidado de que no se queme.
4. Añadir el pimentón y remover todo junto un par de minutos.
5. Añadir una cucharada de tomate triturado, y dejar que se cocine todo 2 minutos más.
6. Retirar del fuego y esperar a que se temple para rellenar las empanadillas.
7. Precalentar el horno a 180°C. Mientras pintar las empanadillas con huevo batido y hornearlas durante 20-25 min a 180°C.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,90 €