

# DISCOS PARA EMPANADAS

ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE

EDUCAR  
EN SALUD

## INGREDIENTES

- 1 TAZA (200 G) DE HARINA INTEGRAL.
- 1 TAZA (200 G) DE HARINA 0000.
- 1/2 TAZA (150 CC) DE AGUA.
- 4 CUCHARADAS SOPERAS (60 CC) DE ACEITE.
- 1 HUEVO.
- 2 CUCHARADITAS DE TÉ (10 G) DE SAL.



PODÉS REEMPLAZAR LA HARINA 0000  
Y LA HARINA INTEGRAL,  
POR HARINA PREMEZCLA.



## MANOS A LA OBRA

### ANTES DE EMPEZAR A COCINAR

ES MUY IMPORTANTE LAVARNOS LAS MANOS.

COMENCEMOS...

- HACEMOS UNA CORONA CON LAS HARINAS Y LA SAL.
- EN EL CENTRO AGREGAMOS EL HUEVO, EL AGUA Y EL ACEITE.
- MEZCLAMOS BIEN LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA FIRME.
- ESTIRAMOS LA MASA CON UN PALO DE AMASAR O CON UNA BOTELLA DE VIDRIO LIMPIA.
- REALIZAMOS CORTES CON UN MOLDE REDONDO O CON UNA TAZA PARA DARLE FORMA.

DE ESTA RECETA

SALEN:

15 UNIDADES.

PORCIÓN SALUDABLE SUGERIDA :

2 UNIDADES.

COSTO DE LA PORCIÓN:

\$12.

### USÁ TU CREATIVIDAD !!!

PODÉS RELLENARLAS CON :

- VERDURAS.
- ARVEJAS Y VERDURAS.
- LENTEJAS Y ARROZ.
- VERDURAS Y QUESO.



SI TE SOBRÓ CARNE O POLLO  
APROVECHALAS PARA  
RELLENAR ESTAS EMPANADAS.

EVITEMOS EL DESPERDICIO  
DE ALIMENTOS.