

Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

PLATOS PRINCIPALES

# Empanadillas de atún y verduras

12 raciones  98 kcal

## Ingredientes

- **1** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- **1** zanahoria
- **1** puerro
- **1** pimiento verde
- **½** pimiento rojo
- **250gr** de tomate natural triturado
- **3** latitas de atún al natural
- **1 paquete** de obleas para empanadillas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Orégano

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 6,5 g |
| Grasas | 2,8 g |
| Hidratos | 12 g |
| Fibra | 1,5 g |

## Elaboración

1. Lavar y cortar todas las verduras en brunoise
2. Añadirlas a una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta, y cocinar a fuego medio alto 2-3 min
3. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que esté todo pochadito
4. Añadir el atún previamente escurrido y el orégano, y sofreír
5. Añadir el tomate y seguir cocinando hasta que se reduzca el agua
6. Cuando el relleno esté listo, rellenar y cerrar las empanadillas con una cucharita pequeña
7. Colocar las empanadillas sobre papel de horno y hornear unos 20-25 min a 180 grados
8. Cuando estén doraditas, retirar y servir calientes o frías

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya