Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

# Empanadilla integral de atún

15min · 2 raciones

## Ingredientes

- Un par de huevos cocidos
- Pimientos del piquillo o pimientos en conserva
- Dos latas de atún
- Tomate natural triturado
- Fajita integral
- Agua
- Un poco de queso rallado
- Un huevo batido
- Pepino para la ensaladita

## Elaboración

1. Picar un par de huevos cocidos y unos pimientos del piquillo o pimientos en conserva
2. Añadir a esta mezcla dos latas de atún y tomate natural triturado
3. Mezclar bien
4. Sumergir una fajita integral en agua durante unos segundos
5. Colocar el relleno solo en una mitad y doblar la otra mitad para formar la empanadilla
6. Aplastar con un tenedor previamente mojado
7. Pincelar con un huevo batido
8. Añadir un poco de queso rallado
9. Cocinar durante 15 minutos a 200°C en freidora de aire
10. Preparar la guarnición con una ensaladita de pepino

RECOMENDACIONES

El relleno puede ser de lo que prefieras, por ejemplo pollo, espinacas y queso. También se puede cambiar el atún por tofu. Se acompaña siempre con un vegetal para llegar a la ración de fibra recomendada.

Hecho con CookNest



**Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología**

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion