EMPANADILLAS DE ATÚN CON TOMATE Y CEBOLLA

Ingredientes para 6 personas:

- ✓ Obleas para empanadillas 36 unid.
- ✓ Tomate natural tritur. con cebolla 1 lata 400g
- ✓ Atún en aceite de girasol 1 lata 157g
- ✓ Aceite de oliva 20cc
- ✓ Orégano ½ cucharadita de café

Preparación:

Separamos 18 obleas y las extendemos en una bandeja para el horno sin que se toquen entre ellas y con papel antiadherente debajo. Después, en una sartén echamos 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y lo calentamos. Añadimos el tomate y el atún desmenuzado y aderezamos con orégano. Removemos la mezcla hasta que se dore. A continuación añadimos la mezcla en las 18 obleas (aproximadamente una cucharada en cada oblea). Tapamos cada oblea con las otras 18 obleas restantes y, ayudándonos de un tenedor, presionamos los bordes para unir la masa y luego pinchamos varias veces por arriba. Por último, las metemos en el horno previamente precalentado a 180º hasta que se doren (15-18 mins aprox).

Calibración:

Kcal	1902
Prot	67g
HC	190g
Lip	96g
Fibra	18g
Colesterol	110g
Na	2259mg

Plato realizado por Rosa López Pazos. Revisado por grupo Foro Actúa