

EMPANADILLAS DE ATÚN Y ACEITUNAS



Ingredientes para 3 personas:

- ✓ Hojaldre láminas 280g
- ✓ Atún en lata 246g
- ✓ Aceitunas 100g
- ✓ Tomate frito 10 cucharadas
- ✓ Cebolla 300g
- ✓ Aceite de oliva 10 cucharadas

Preparación:

En una sartén pochamos la cebolla bien picada. Escurrimos el aceite sobrante. Mezclamos la cebolla con el resto de los ingredientes (atún, tomate frito y aceitunas)

A continuación, colocamos un poco de la mezcla en cada lámina de hojaldre y la doblamos a la mitad, presionando los bordes con un tenedor hasta que quede sellado. Con el horno precalentado a 200°, introducimos las empanadillas y horneamos durante unos 25 minutos.



Calibración del Plato

Kcal	911
Prot (g)	29
Hc (g)	53
Lip (g)	64
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	33
Na (mg)	430