

EMPANADITAS

INGREDIENTES: (12 porciones)

4 cdas. aceite de oliva Betis Puro	170 Calorías
1 taza harina integral	70 Calorías de Grasa
3 huevos	8g Grasa Total
1 cda. polvo de hornear	1.5g Grasa Saturada
1 cebolla amarilla cortadita	0g Trans
2 cdas. ajo molido	80mg Colesterol
1 libra de carne asada	520mg Sodio
1 cda. cilantro cortadito	13g Carbohidratos
2 cdas. de pasas	2g Fibra
1 cda. Splenda Brown Sugar Blend	4g Azúcar
1/4 taza vinagre balsámico Betis	12g Proteína
1 huevo batido	
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	

PROCEDIMIENTO:

Precalentar el horno a 350° F. En un recipiente profundo, mezclar 2 cucharadas de aceite de oliva **Betis Puro**, la harina, 3 huevos, polvo de hornear y sal a gusto y amasar hasta obtener una mezcla uniforme. Aplanar con un rodillo y cortar la masa con un picador redondo. En una sartén a fuego medio alto, agregar el resto del aceite de oliva **Betis Puro**, la cebolla, ajo, carne asada, cilantro, pasas, **Splenda Brown Sugar Blend**, **vinagre balsámico Betis**, sal y pimienta a gusto. Cocinar hasta que los líquidos reduzcan completamente. Dejar enfriar. Colocar de una a dos cucharadas de la mezcla en el centro de las masas cortadas. Presionar los extremos y remojarlos en el huevo batido. Hornear en una bandeja plana con papel encerado por 12 minutos aproximados.

