

TARTA INTEGRAL DE VERDURAS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INGREDIENTE PARA EL RELLENO:

-2 huevos.

- 1 Zuchini mediano (150 g).
- 1 Zapallito mediano(150 g).
- 1 Cebolla mediana (120 g).
- 1 Zanahoria mediana (100 g).
- 3 cucharaditas de té (15 g) de curry o cúrcuma.
- Pimienta y sal c/n.



INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 1 taza (200 g) de harina integral.
- 1 pocillo de café (100 cc) de agua.
- 3 cucharas soperas (45 cc) de aceite.
- 1 cucharadita de té (5 g) de sal.

Podés agregar a la masa semillas y condimentos como orégano o provenzal para darle más sabor.

Podés acompañarla con una ensalada de zanahoria, tomate y repollo.
O con los vegetales que mas te gusten.

Manos a la obra!!!

Antes de empezar a cocinar nos lavamos las manos y prendemos el horno (al mínimo).



PARA EL RELLENO:

- Doramos la cebolla junto con la zanahoria.
- Rallamos el zucchini y el zapallito y agregamos a la mezcla anterior.
- Doramos las verduras hasta que hayan cambiado su color.
- Batimos los huevos junto con el curry o cúrcuma y el resto de los condimentos y los incorporamos a las verduras.
- Mezclamos bien todos los ingredientes.
- Dejamos entibiar.

PARA LA MASA:

- Mezclamos la harina con la sal.
- Luego incorporamos el aceite y el agua hasta obtener una masa firme.
- Estiramos la masa con un palo de amasar o con una botella de agua limpia.
- La colocamos en una tartera o fuente aceitada con un chorrito de aceite e incorporamos el relleno.
- Cocinamos en el horno por 25-30 minutos.

DE ESTA RECETA SALEN:

8 porciones.

PORCIÓN SALUDABLE SUGERIDA:

2 unidades.

COSTO DE LA PORCIÓN:

\$28.

