

# Empanadillas de Verduritas

Se pueden tomar 1 o 2 como parte de un almuerzo o merienda más completa, junto con algo de fruta o unos frutos secos en caso de necesitar más energía entre horas. Esta es sólo una versión de empanadillas con verduritas, pero hay miles. Si no necesitas todas, se pueden congelar una vez rellenas y horneadas.

## INGREDIENTES:

- 18 obleas de empanadilla integrales (\*ver receta en la web)
- 150g Tomate troceado sin piel ni semillas
- 50g Calabacín
- 50g Judías verdes
- 50g Cebolla
- 10g Piñones
- 20g Aceite oliva
- 1 cucharadita de semillas: sésamo tostado y/o negro, lino, chia, ...
- 1 Huevo (opcional, para barnizar)

18  
Uds



## ELABORACIÓN:

1. Limpiar las verduras y cortar a cuadraditos pequeños (cebolla, judías verdes y calabacín)
2. Tostar un poco los piñones en una sartén sin aceite y retirar.
3. En la misma sartén rehogar la cebolla con el aceite un par de minutos hasta que se ablande, adicionar el calabacín y judías verdes, dar unas vueltas.
4. Agregar el tomate troceado y cocinar a fuego lento, tapado unos 15 minutos. Removiendo de vez en cuando. Adicionar los piñones y dejar enfriar.
5. Rellenar las obleas con una cucharadita, doblar y presionar el borde con un tenedor para sellar.
6. Barnizar con ayuda de un pincel y un poco de aceite o huevo batido, la superficie de cada una y espolvorear unas semillas.

Hornear 15 minutos a 200°C o hasta que las veamos doraditas.