



Empanadas de palmitos con masa integral

Empanadas de palmitos con masa integral, un sabor diferente, bien ricas y livianitas! Animate a probarlas!!!

☐ **Ingredientes para la masa:**

- ☐ 1 taza de harina integral
- ☐ 1 taza de harina de mandioca
- ☐ 1/2 taza de agua
- ☐ 1/3 tazas de aceite vegetal
- ☐ 1 cucharada de chía (opcional)
- ☐ 1 cucharadita de sal

☐ **Ingredientes para el relleno:**

- ☐ 1 lata chica de palmitos
- ☐ 1 cebolla grande, finamente picada
- ☐ 3 cucharadas de aceite vegetal
- ☐ 1 cucharada de almidón de maíz
- ☐ 1 cucharadita de orégano (o cualquier condimento que prefieras)

☐ **Cómo hacerlas:**

- 1- En un recipiente grande mezclar la harina, las semillas y

la sal.

2- Añadir el aceite vegetal y el agua. Mezclar hasta formar una bola de masa homogénea que se desmorone en la mano.

3- Transferir la masa a una superficie lisa y enharinada. Estirar la masa con un rodillo.

4- Cortar en discos del tamaño que prefieras. Reservar la masa.

5- En una sartén calentar el aceite y saltear la cebolla hasta que esté dorada.

6- Añadir los palmitos picados del tamaño que desee y el orégano.

7- Diluir el almidón de maíz con un poco de agua y agregar al relleno. Mezclar bien y apagar el fuego.

8- Arma tus empanadas con el repulgue que más te guste.