

# Empanadas relleno carne y vegetales



## Ingredientes

300 g de carne vacuna magra  
1 morrón rojo  
1 cebolla  
1 zapallito  
1 taza chauchas  
1 berenjena  
1 taza de brotes de soja  
½ taza vino blanco seco  
3 dientes de ajo  
2 cdas de aceite  
3 cdas de almidón de maíz  
Salsa de soja  
Jengibre fresco rallado  
Sal

## Procedimiento

Cortar la carne en tiritas. Cortar en tiritas el morrón, la cebolla en cuadrados al igual que la berenjena, y el zapallito en rodajas y luego en cuartos. Cocinar las chauchas. Picar el ajo, pelar y rallar el jengibre.

Precalentar el aceite y dorar la carne. Dejar jugosa. Luego saltear el ajo la cebolla y el morrón hasta ablandar un poco, agregar los brotes de soja y cocinar. Por último agregar el zapallito y la berenjena. Durante este proceso cada vez que necesite aceite agregar vino blanco seco. Agregar la salsa de soja y el Jengibre.

Controlar que el punto de cocción no se pase y queden crocantes. Antes de rellenar agregarle las 3 cdas de almidón de maíz al relleno.



### Información nutricional

(Por unidad)

EMPANADAS DE DOS VEGETALES

HdeC: 14,1 grs  
Proteínas: 5,4 grs  
Grasas: 3,8 grs  
Colesterol: 3,7 mg  
Fibra: 1,1 grs  
Calorías: 113 kcal

### Información nutricional

(Por unidad)

EMPANADAS DE CARNE Y VEGETALES

HdeC: 12,5 grs  
Proteínas: 4,6 grs  
Grasas: 5,4 grs  
Colesterol: 8,1 mg  
Fibra: 1 grs  
Calorías: 116 kcal