



Empanadas de vegetales en air fryer

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rinde: 10 porciones de aproximadamente 85 g

Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz nixtamalizado para Antojitos MASECA® (234 g)
- 1 1/3 tazas de agua
- 1/2 pieza chica de brócoli
- 1/2 pieza chica de col blanca (repollo) finamente picada
- 250 g de champiñones rebanados
- 2 piezas de zanahorias medianas cortadas en tiras delgadas
- 1 pieza de calabacita grande cortada en tiras
- 1 pieza de pimiento morrón
- 1/2 pieza de cebolla cortada en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 400 g Queso fresco o Oaxaca bajo en grasa

Modo de preparación

Relleno:

1. Cortar todos los ingredientes en tiras delgadas o rodajas y reservar.
2. En un sartén colocar una cucharada de aceite y comenzar a freír la cebolla con el ajo hasta que queden traslúcidos. Incorporar los ingredientes de acuerdo a su dureza, primero las zanahorias, pimientos, col (repollo), brócoli, y por último los champiñones y calabacita para evitar que se ablanden de más.
3. Sazonar al gusto y reservar.

Empanadas:

1. Para hacer la masa, colocar la harina de maíz nixtamalizado para Antojitos MASECA® y el agua. Incorporar bien los ingredientes.
2. Hacer testales de la masa de aproximadamente 50 g y extender en forma de tortilla; colocar el relleno y un poco de queso en el centro.
3. Doblar con cuidado y presionar los bordes firmemente para dar forma de empanada.
4. Colocar en air fryer a 200°C (390°F) por 15 minutos.

Tip: Barniza las empanadas con un huevo batido para dar color.

Utiliza tus vegetales favoritos.