

Empanadas

2 lbs.	Carne molida con 90-93% libre de grasa
2 tazas	Cebolla picada
1 taza	Pimiento verde picado
6	Dientes de ajos majados
1 cucharada.	Comino molido
1	Jalapeño (opcional)
2 cucharadas	Picante (chili)
1 taza	Cilantro fresco picado
1 cucharada	Pasta de tomate
1/2 paquete	Sazón
1 pizca	Hojas de azafrán (opcional)
8 oz.	Salsa de tomate en lata
36	Circulos de masa de empanadas Goya
	*suficiente aceite de oliva para freir

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Ponga todos los ingredientes excluyendo la masa en un sartén .
3. Cocine a Fuego medio alto por 15 a 20 minutos o hasta que la carne este bien cocinada y las cebollas y el pimiento estén suaves.
4. Ponga la masa lisa en un plato y rellene la mitad del circulo con el relleno de carne.
5. Doble la otra mitad del círculo de masa (que parezca como una media luna) y presione los bordes con un tenedor.
6. Caliente suficiente aceite de oliva para que cubra el sartén.
7. Fria cada empanada por 1 minuto en cada lado.
8. Después de freir, pong alas empanadas a hornear por 10 a 15 minutos
o hasta que estén doraditas por fuera.
9. Sirva calientes o frias. Disfrute con salsa o crema agria si desea!

Para hacer 36 empanadas

Factures Nutricionales – cantidad por empanada

Calorias: 192	Intercambio:
Carbohidratos: 17g	1 almidón
Proteina: 8g	1 proteina alta en grasa
Grasa: 8g	1 grasa
Colesterol: 17mg	Sodio: 241 mg