

# Empanada Caprese

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	12	200g

## INGREDIENTES

- MASA:
  - • 1 kg de harina blanca
  - • 1 taza de mantequilla derretida o ghee
  - • 1 y ? tazas de agua tibia
  - • Sal
- INGREDIENTES PARA EL RELLENO:
  - • 1 taza de queso parmesano rallado
  - • 1 y ½ taza de queso mozzarella rallado
  - • 12 tomates cherry cortados en cuartos
  - • 1 atado de albahaca picada
- COMPLEMENTARIOS:
  - • Sal
  - • Pimienta

## PREPARACIÓN

MASA:

1. En un bol amplio, colocar la harina blanca y agregar una pizca de sal para realzar el sabor de la masa.
2. Realizar un agujero en forma de volcán en el centro de la harina y añadir poco a poco toda la mantequilla derretida y el agua tibia, mezclando gradualmente hasta lograr una masa suave y homogénea.
3. Mezclar enérgicamente y amasar con las manos durante varios minutos hasta obtener una textura lisa y elástica.
4. Dejar reposar la masa tapada con un paño húmedo durante media hora para que se relaje y sea más fácil de estirar.
5. Luego, estirar la masa de empanada hasta lograr el grosor deseado (aproximadamente 3mm de espesor).
6. Con un molde circular o un cuchillo, cortar en forma de discos del tamaño de la palma de la mano para formar las tapas individuales.

#### RELLENO:

1. En un bol mediano, mezclar cuidadosamente la albahaca fresca picada junto con la mozzarella rallada, el queso parmesano y los tomates cherry cortados en cuartos. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
2. Colocar el relleno caprese en el centro de cada disco de masa, sin sobrecargar para evitar que se abran durante la cocción. Doblar y sellar los bordes con las manos presionando firmemente, formando el característico repulgue de empanada.
3. Hornear a temperatura media (180°C) durante 25-30 minutos hasta que estén doradas y la masa esté completamente cocida. Servir calientes para disfrutar el queso derretido y los sabores mediterráneos.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (200g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 497.6 kcal
- Hidratos de carbono: 65.9g
- Proteínas: 16g

- Lípidos: 18.4g
- Azúcares: 1.9g
- Fibra: 2.7g
- Sodio: 362mg
- Calcio: 203.9mg
- Hierro: 1.5mg

#### % DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 25% ? (PORCIÓN SUSTANCIOSA)
- Hidratos de carbono: 22%
- Proteínas: 32% ? (EXCELENTE FUENTE)
- Lípidos: 22%
- Fibra: 11% ? (BUENA FUENTE)
- Sodio: 14%
- Calcio: 21% ? (EXCELENTE FUENTE)
- Hierro: 8%

#### ? HARINA BLANCA - BASE ESTRUCTURAL:

- Carbohidratos complejos: Energía sostenida (76g/100g)
- Proteínas: Gluten para elasticidad (10g/100g)
- Hierro: Enriquecimiento nutricional (4.6mg/100g)
- Vitaminas del complejo B: Metabolismo energético
- Tiamina: Función neurológica (0.8mg/100g)
- Riboflavina: Salud celular (0.5mg/100g)
- Niacina: Sistema nervioso (5.9mg/100g)
- Ácido fólico: Síntesis de ADN (290?g/100g)

#### ? MANTEQUILLA/GHEE - GRASA Y SABOR:

- Vitamina A: Visión nocturna (684?g/100g)
- Vitamina D: Absorción de calcio (1.5?g/100g)
- Vitamina E: Antioxidante (2.32mg/100g)
- Ácidos grasos saturados: Textura y palatabilidad
- Colesterol: 215mg/100g
- Sabor característico y aroma
- Textura cremosa en la masa

#### ? QUESO PARMESANO - SABOR INTENSO:

- Proteínas completas: Aminoácidos esenciales (35.8g/100g)
- Calcio: Salud ósea excepcional (1184mg/100g)
- Fósforo: Función celular (694mg/100g)
- Vitamina B12: Sistema nervioso (1.06?g/100g)
- Zinc: Sistema inmunológico (2.75mg/100g)
- Sabor umami intenso
- Textura granulosa característica
- Maduración prolongada (24+ meses)

#### ? QUESO MOZZARELLA - CREMOSIDAD Y FUSIÓN:

- Proteínas lácteas: Caseínas de alta calidad (22.2g/100g)
- Calcio: Salud dental y ósea (505mg/100g)

- Fósforo: Metabolismo energético (354mg/100g)
- Vitamina B2: Función celular (0.28mg/100g)
- Sodio: Equilibrio electrolítico (486mg/100g)
- Textura elástica y cremosa
- Capacidad de fusión ideal
- Sabor suave y lácteo

#### ? TOMATES CHERRY - FRESCURA Y COLOR:

- Licopeno: Antioxidante carotinoide (2573?g/100g)
- Vitamina C: Sistema inmunológico (13.7mg/100g)
- Potasio: Función cardíaca (237mg/100g)
- Folatos: Síntesis de ADN (15?g/100g)
- Vitamina K: Coagulación sanguínea (7.9?g/100g)
- Flavonoides: Quercetina y kaempferol
- Agua: Hidratación (94.5%)
- Acidez natural: Equilibrio de sabores

#### ? ALBAHACA FRESCA - AROMA MEDITERRÁNEO:

- Aceites esenciales: Eugenol, linalool, citronelol
- Vitamina K: Coagulación sanguínea (414.8?g/100g)
- Vitamina A: Visión nocturna (264?g/100g)
- Vitamina C: Antioxidante (18.0mg/100g)
- Magnesio: Función muscular (64mg/100g)
- Hierro: Transporte de oxígeno (3.17mg/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Efecto carminativo y digestivo

#### ? AGUA TIBIA - HIDRATACIÓN DE MASA:

- Hidratación de gluten
- Activación de proteínas
- Textura suave y manejable
- Temperatura óptima para amasado
- Facilita elasticidad

#### ? SAL Y PIMIENTA - CONDIMENTACIÓN:

- Cloruro de sodio: Potenciador de sabor
- Conservación natural
- Equilibrio electrolítico
- Pimienta negra: Piperina estimulante
- Propiedades antioxidantes

#### ? BENEFICIOS NUTRICIONALES CAPRESE:

- PROTEICO: 32% VD - Excelente fuente de proteínas completas
- CÁLCICO: 21% VD - Salud ósea y dental
- ENERGÉTICO: 497.6 kcal - Comida completa y sustanciosa
- MEDITERRÁNEO: Antioxidantes + grasas saludables
- EQUILIBRADO: Carbohidratos + proteínas + vegetales
- SACIANTE: Combinación ideal de macronutrientes

#### ? PERFIL GASTRONÓMICO ITALIANO:

- Inspiración: Ensalada caprese tradicional
- Origen: Isla de Capri, Italia
- Colores: Verde (albahaca) + blanco (mozzarella) + rojo (tomate)
- Filosofía: Ingredientes frescos y de calidad
- Técnica: Masa artesanal + relleno equilibrado
- Servicio: Caliente para fundir quesos

#### ? TÉCNICA DE EMPANADA PERFECTA:

- Masa reposada: Media hora para relajar gluten
- Grosor uniforme: 3mm para cocción pareja
- Relleno equilibrado: Sin sobrecargar
- Sellado hermético: Repulgue tradicional
- Temperatura controlada: 180°C por 25-30 min
- Punto exacto: Dorado uniforme

#### ?? MOMENTOS IDEALES:

- Almuerzo gourmet
- Cena mediterránea
- Entrada para reuniones
- Comida para llevar
- Brunch dominical
- Celebraciones familiares

#### ? APTO PARA:

- Vegetarianos
- Amantes de la cocina italiana
- Reuniones sociales
- Niños (sabores suaves)
- Adultos mayores (textura tierna)
- Dietas mediterráneas

#### ? VARIACIONES GOURMET:

- Caprese deluxe: + aceitunas negras
- Pesto caprese: + salsa pesto
- Mediterránea: + pimientos asados
- Trufa: + aceite de trufa
- Rúcula: + hojas de rúcula fresca
- Balsámico: + reducción de vinagre balsámico

#### ? CONSEJOS PROFESIONALES:

- Usar mozzarella di bufala para mayor cremosidad
- Tomates cherry maduros pero firmes
- Albahaca fresca al momento del armado
- Masa ni muy fina ni muy gruesa
- Pre-calentar horno para cocción uniforme
- Servir inmediatamente para queso derretido

#### ?? CONTROL DE COCCIÓN:

- Horno: Pre-calentar a 180°C
- Tiempo: 25-30 minutos
- Indicador: Color dorado parejo
- Interior: Queso completamente fundido
- Textura: Masa crujiente exterior, tierna interior
- Reposo: 5 minutos antes de servir

? INDICADORES DE CALIDAD:

- Color dorado uniforme
- Masa crujiente al morder
- Queso derretido y cremoso
- Tomates jugosos sin exceso de líquido
- Albahaca aromática y fresca
- Sellado perfecto sin pérdidas

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>