

Empanadas Vegetarianas

Vegetarianas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
65 min	16	200g

INGREDIENTES

- INGREDIENTES PARA LA MASA:
 - 4 tazas de harina blanca
 - 2 y ½ tazas de harina integral
 - 1 y ¾ tazas de mantequilla
 - 2 cucharadas de sal
 - 3 tazas de agua
 - 3 yemas
- PARA EL RELLENO:
 - 1 cebolla mediana
 - 2 zucchinis cortados en juliana
 - ½ pimiento rojo cortado en juliana
 - 2 y ½ tazas de champiñones cortados en láminas
 - 1 zanahoria rallada gruesa
 - 1 cucharadita de comino, ají de color, orégano seco
 - 2 cucharadas de perejil fresco picado
 - 32 aceitunas
 - 4 huevos duros

- ½ taza de pasas rubias
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- PARA PINTAR LAS EMPANADAS:
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de leche vegetal

PREPARACIÓN

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

1. En un sartén grande, poner el aceite de oliva, agregar la cebolla finamente picada y cocinar sin dorar hasta que esté transparente.
2. Incorporar la sal y la salsa de soja, añadir la zanahoria rallada y el pimiento rojo en juliana. Cocinar durante unos minutos removiendo ocasionalmente.
3. Cocinar durante unos minutos más hasta que las verduras estén tiernas pero aún con textura.
4. Incorporar los champiñones en láminas, los zucchinis en juliana, los condimentos (comino, orégano, ají de color) y el perejil fresco. Mezclar bien todos los ingredientes.
5. Mezclar bien y añadir la harina disuelta en ¼ taza de agua para espesar ligeramente el relleno.
6. Dejar enfriar completamente y reservar el relleno en refrigerador.

MASA Y ARMADO:

1. En un recipiente grande, mezclar las harinas blanca e integral con la sal.
2. Añadir la mantequilla a temperatura ambiente en trozos pequeños y integrar hasta formar una mezcla arenosa.
3. Incorporar las yemas y gradualmente el agua tibia, mezclando hasta lograr una consistencia suave y homogénea.
4. Mezclar todo y amasar hasta lograr una consistencia suave y elástica. La masa debe quedar

lisa y manejable.

5. Envolver la masa en papel plástico y dejar reposar durante 20 minutos en lugar fresco.
6. Añadir harina a un mesón y estirar la masa hasta lograr un espesor de 3 mm. Cortar círculos de 20 cm de diámetro usando un plato como guía.
7. Colocar en el centro de cada disco 2-3 cucharadas del relleno frío, un trozo de huevo duro, 2 aceitunas, algunas pasas rubias y 2 a 3 cucharadas del relleno de verduras.
8. Pincelar los bordes de la masa con agua y cerrar formando una media luna, presionando bien los bordes con los dedos para sellar completamente.
9. Presionar los bordes de la masa y pincelar con la mezcla de huevo batido y leche vegetal para lograr un color dorado al hornear.
10. Hornear durante 40 minutos a 180°C hasta que estén doradas y crujientes. Servir calientes o tibias.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (200g):

• Valor energético: 416 kcal • Hidratos de carbono: 44.8g • Proteínas: 9.2g • Lípidos: 23.2g • Fibra: 4.2g • Calcio: 92.3mg • Hierro: 3.2mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

HARINA INTEGRAL:

- Fibra para salud digestiva y saciedad prolongada
- Vitaminas del complejo B para energía celular
- Minerales como hierro, magnesio y zinc
- Carbohidratos complejos de liberación lenta
- Menor índice glucémico que harina refinada

CHAMPIÑONES:

- Proteínas vegetales de alta calidad
- Selenio antioxidante anticancerígeno
- Beta-glucanos inmunoestimulantes
- Potasio para función cardiovascular
- Vitaminas del complejo B para sistema nervioso

ZUCCHINI:

- 95% agua para hidratación natural

- Potasio para equilibrio electrolítico
- Vitamina C para sistema inmunológico
- Fibra soluble para colesterol saludable
- Antioxidantes para protección celular

HUEVOS:

- Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales
- Colina para función cerebral y memoria
- Luteína y zeaxantina para salud ocular
- Vitamina D para absorción de calcio
- Hierro biodisponible para prevenir anemia

ACEITUNAS:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Vitamina E antioxidante
- Polifenoles antiinflamatorios
- Hierro para formación de glóbulos rojos

PASAS:

- Energía natural de liberación rápida
- Potasio para función muscular
- Antioxidantes concentrados
- Fibra para digestión saludable

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Saciante natural - controla apetito por horas
- Energizante de liberación sostenida
- Digestivo por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") de vegetales y cereales integrales
- Cardioprotector por grasas saludables
- Inmunoestimulante por variedad de [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- Fortalecedor muscular por proteínas completas
- Hidratante por alto contenido de vegetales frescos

? IDEAL PARA:

- Vegetarianos que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Deportistas (energía sostenida + proteínas)
- Niños en crecimiento (nutrientes variados)
- Estudiantes (colina para función cerebral)
- Personas activas (carbohidratos + proteínas)
- Dietas de control de peso (alta saciedad)
- Reuniones familiares (fácil de compartir)
- Meal prep (se conservan bien)

BENEFICIOS ÚNICOS DE LAS EMPANADAS:

- Porción controlada automáticamente
- Combinación perfecta de macronutrientes

- Versatilidad para llevar como vianda
- Textura satisfactoria que genera saciedad
- Conservación prolongada en refrigerador/freezer
- Ideal para eventos sociales saludables

TRADICIÓN CULINARIA:

Las empanadas son patrimonio gastronómico que combina tradición familiar con nutrición moderna. Esta versión vegetariana mantiene el sabor auténtico mientras aporta beneficios nutricionales superiores.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más fibra que empanadas tradicionales
- Menos grasas saturadas que versiones con carne
- Mayor variedad de vitaminas y minerales
- Mejor digestibilidad por vegetales frescos
- Menor impacto ambiental

DATO CIENTÍFICO:

La combinación de cereales integrales + legumbres/vegetales + huevo crea un perfil de aminoácidos completo equivalente a proteínas animales, pero con mayor contenido de fibra y antioxidantes.

Estas empanadas son un verdadero festín nutricional que transforma una tradición culinaria en una experiencia gastronómica saludable, perfecta para compartir momentos especiales sin comprometer la nutrición.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>