


Empanadillas de espinacas, jamón y ciruelas pasas

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 300g de jamón cocido a dados
- 150g de ciruela pasa
- 800g de espinacas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50ml de coñac
- 2 paquetes de masa de empanadillas

 **AÑADIR INGREDIENTES**



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, coñac o vino blanco, acompañamiento: lechuga y tomate.

Información nutricional por ración

Energía	556,2 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	54,2 g 19 g
Proteínas	26,4 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	25,9 g 4,3 g 16,8 g 3,1 g
Fibra dietética	13,5 g



Elaboración

- Pelar y picar la cebolla bien fina. Ponerla en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva y sofreír.
- Cortar las ciruelas a daditos y, cuando la cebolla esté un poco dorada, añadir el jamón a dados y las ciruelas.
- Tirar un chorrito de coñac a la sartén, esperar a que se evapore y añadir las espinacas. Podemos echar las espinacas descongeladas y escurridas, o congeladas, aunque así tardarán un poco más en cocinarse. Cocer a fuego medio hasta que pierdan el agua. Dejar enfriar.
- Para rellenar las empanadillas, hacerlas de una en una para que no se seque la masa. Quitar el papel de separación de la oblea. Poner un poco del relleno anterior en el medio. Doblar la masa por la mitad tapando el relleno y prensar los dos bordes para que queden pegados. Doblar los bordes o apretar con los pinchos de un tenedor para que acabe de quedar bien cerrado.
- Poner las empanadillas en una bandeja con un papel de horno para que no se enganchen y hornear a 200°C unos 15 minutos.
- Servir cinco empanadillas por persona y acompañar de una ensalada de lechuga y tomate.

Características nutricionales:

Este plato es una perfecta variación a las empanadillas de atún o carne, ya que se disminuye en calorías y se incrementa la variedad de nutrientes. Por un lado, tanto las espinacas como las ciruelas nos aportan una cantidad muy alta en fibra y minerales, en especial potasio, así que es una combinación muy diurética. De proteína, podemos combinar el jamón por gambas, si nos gusta más esta combinación.

Nuestro consejo:

Si nos sobra relleno, lo podemos congelar y usarlo de nuevo para empanadillas, para una tortilla, para una "quiche"... Podemos sustituir el coñac por vino blanco, otro licor o vinagre de Módena.