



Empanadas de atún

Preparación: 30 minutos

Cocción: 30 minutos • Porciones: 10

- 2 latas (de 5 onzas cada una) de atún al aceite, escurrido
- ¼ de taza de cebolla blanca picada fina
- 4 cucharaditas de cebollinas en rodajas finas
- 2 cucharaditas de hojas de cilantro fresco picadas
- 2 cucharaditas de jalapeños en vinagre picados finos
- 2 cucharaditas de jugo de lima fresco
- 1 cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de chile ancho en polvo
- 2 huevos duros grandes, picados
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de agua fría
- 1 paquete (de 15 onzas) de masas de pastel refrigeradas, ablandadas de acuerdo con las instrucciones del envase

1. En un recipiente mediano, mezcle el atún, el tomate, las cebollinas, el cilantro, los jalapeños, el jugo de lima, el ajo y el polvo de chile hasta que estén bien combinados. Agregue los huevos picados.

2. Precaliente el horno a 425°. Mezcle el huevo y el agua.

3. Coloque 1 masa para pastel en una superficie plana. Con un cortador redondo de 3½ pulgadas, corte 8 círculos en la masa. Recoja los restos, vuelva a amasar y corte 2 círculos más. Ponga aproximadamente 1 cucharadita colmada de relleno en el centro de cada círculo. Pinte un lado de los bordes de la masa con la mezcla de huevo, pliegue la masa sobre el relleno para cerrarla. Selle los bordes con un tenedor.

4. Coloque las empanadas en la plancha para hornear, pínchelas en la parte superior con el tenedor y píntelas ligeramente con la mezcla de huevo. Hornee 15 minutos o hasta que se doren de color marrón. Repita el proceso con las masas y relleno restantes. Alcanza para 20 empanadas.

Valores nutricionales aproximados por porción (2 empanadas):

251 calorías, 15 g de grasa (6 g saturada),

65 mg de colesterol, 363 mg de sodio,

20 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 11 g de proteína

Sugerencia del chef

Pruébelas con crema agria de cebollina: En una procesadora de alimentos o licuadora, haga un puré con 1 taza de crema agria, 2 cucharadas más 1 cucharadita de cebollinas, 1 cucharadita de jugo de lima fresco y ¼ de cucharadita de polvo de chile ancho.

Las empanadas horneadas se pueden enfriar, guardar en un recipiente hermético tapado y refrigerar durante hasta 3 días o congelar durante hasta 3 meses. Las empanadas refrigeradas se pueden recalentar en el horno a 350° durante 10 minutos o hasta que estén totalmente calientes.

Si no tiene un cortador redondo de 3½ pulgadas, puede usar un vaso con abertura de 3½ pulgadas.