

## EMPANADAS LIGHT DE CARNE Y QUESO

Tiempo de preparación 20 minutos

Tiempo en cocción 25 minutos

Salen 10 a 12 empanadas



### Ingredientes

#### Masa:

1 taza de harina integral o harina de trigo

1 ½ cucharaditas de polvo para hornear,

¾ cucharadita de sal

¾ taza de yogurt griego sin grasa, no yogurt regular

#### Relleno:

1 libra carne molida sin grasa (o carne molida de pavo)

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de sal

½ de cucharadita de chili en polvo

½ cucharadita de pimentón (paprika)

½ cucharadita de orégano seco

½ cebolla pequeña picada

¼ taza de agua

¼ taza de puré de tomate

1 taza de queso rallado: cheddar o suizo o Monterrey Jack o el que tengas disponible en tu país

### Instrucciones

Para hacer el relleno:

1. En una sartén grande, cocinar la carne molida, partiéndola en trozos más pequeños mientras se cocina. Si al cocinarla saca mucho líquido, escurrirla antes de echar los condimentos.
2. Cuando ya no esté rosada, agrega los condimentos: ajo en polvo, comino, sal, pimentón en polvo, orégano y chili, mezclar bien.
3. Agrega la cebolla, el agua y la pasta de tomate, mezcla bien y tapa la olla.

4. Cocina tapado a fuego lento durante unos 15 minutos, destapa y cocina a fuego lento hasta que se seque el líquido, alrededor de 8 a 12 minutos. No querrás que quede ningún líquido, porque si no la masa se mojará. Cuando esté lista, quitar de la estufa y dejar que se enfríe.

Para hacer la masa:

1. Precaliente el horno a 375 F (195 C), preparar 2 bandejas de hornear con papel de hornear o un mat de silicon. Si usas papel de hornear, rocía con aceite de oliva para evitar que se peguen las empanadas.
2. En un recipiente mediano combina la harina, el polvo de hornear y la sal, mezclar bien.
3. Agrega el yogurt y mezcla con un tenedor o una espátula hasta que esté bien combinado, se verá como grumosa.
4. Espolvorea ligeramente harina sobre una superficie de trabajo y retira la masa del recipiente, amasa la masa unas cuantas veces hasta que la masa esté suave, pero no pegajosa (no debe quedar masa en la mano cuando la retire).
5. Colocar sobre una superficie de trabajo enharinada y estirar la masa hasta que quede muy fina. Corta círculos de aproximadamente 5 pulgadas (yo utilicé un plato de postre) corta tantos círculos como podas.
6. Con la masa restante, extiendela y forma más círculos. La cantidad de empanadas depende del tamaño que las cortes.

Armar las empanadas:

1. En un plato pequeño, agregar 1 huevo con 1 cucharada de agua, mezclar bien y dejar aparte.
1. Coloca 2 cucharadas de la mezcla de carne en cada círculo y agrega  $\frac{1}{2}$  cucharada de queso o más si las quieres bien quesudas :)
2. Cepilla los bordes con el huevo batido, traer el extremo superior y pegarla al inferior, luego aprieta las orillas para que queden bien cerradas y apretalo con un tenedor.
3. Transferir a la bandeja para hornear y barnizar la parte superior con el huevo batido. Hornea en el centro del horno durante 22 minutos, o hasta que estén doradas. Cuando estén listas, sacarlos y disfrutarlas como más te guste.

