



EMPANADA DE VERDURAS Y ATÚN



La empanada es otra opción de comer vegetales y hortalizas de una forma rica y que le gusta a todo el mundo!!!

https://www.youtube.com/watch?v=paJt_7uUyU

EMPANADA DE VERDURAS Y ATÚN

INGREDIENTES

- MASA DE EMPANADA



- ATÚN EN LATA



- TOMATE FRITO



- CEBOLLA



- PIMIENTO VERDE Y ROJO



- BERENJENA



- HUEVO



EMPANADA DE VERDURAS Y ATÚN

MODO DE PREPARACIÓN:

1. PRECALENTAR
HORNO



2. CORTAR LAS
VERDURAS



3. FREIR LAS VERDURAS



4. ESTIRAR MASA



5. ECHAR EL
RELLENO



6. ECHAR ATÚN
TOMATE



Y

7. TAPAR RELLENO



8. ECHAR HUEVO
POR ENCIMA



9. METER AL
HORNO

