

Empanadas de Guayaba y Queso Horneadas

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
25 minutos	55 minutos	20

Ingredientes

- 20 discos (de 5 pulgadas) para empanadas, congelados
- 8 oz de queso crema
- 1 limón, para la cáscara/el jugo
- 8 oz de pasta de guayaba
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de agua
- 1/2 taza de azúcar en polvo, para espolvorear
- Papel de pergamino

Pasos

1. Descongela los discos para empanadas. Retira el queso crema del refrigerador para que se ablande. Precalienta el horno a 375°F. Forra 2 bandejas para hornear con el papel vegetal. Ralla la cáscara del limón (1 cucharadita) y luego exprime el jugo (2 cucharadas).
2. Coloca la pasta de guayaba en un tazón para microondas. Calienta en el microondas en potencia ALTA, de 1 a 2 minutos, revolviendo cada 30 segundos, hasta que esté suave. Coloca en un tazón grande: el queso crema, la cáscara y el jugo de limón. Mezcla con una batidora eléctrica hasta obtener una textura suave y uniforme.
3. Coloca los discos para empanadas sobre una mesa de trabajo. Con una cuchara, coloca la mezcla de queso crema sobre cada disco (alrededor de 2 cucharaditas cada uno) y luego coloca la pasta de guayaba sobre la mezcla de queso crema (alrededor de 2 cucharaditas cada uno).
4. Bate el huevo con el agua; con una brocha, unta los bordes de los discos con la mezcla. Dobla la masa por la mitad sobre el relleno, presionando los bordes para sellar.
5. Coloca las empanadas sobre las bandejas para hornear; unta la parte superior con la mezcla de huevo. Hornea de 16 a 18 minutos hasta que se doren. Deja enfriar sobre las bandejas durante 10 minutos antes de transferirlas a rejillas de repostería. Espolvorea con el azúcar en polvo antes de servir. Sirve las empanadas tibias.

Consejo del chef: ¿Deseas freírlas? Precalienta aceite vegetal en una olla de hierro a 325°F. Prepara las empanadas hasta el cuarto paso (sin untar la parte exterior de las empanadas con huevo). Fríe (en tandas) de 2 a 3 minutos, por cada lado, hasta que se doren. Retira del aceite cuidadosamente; enfría en una bandeja para hornear con rejilla durante 10 minutos antes de espolvorear con el azúcar en polvo.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/20 de receta: Calorías 220, Grasa Total 8g, Grasas Saturadas 4.5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 20mg, Sodio 210mg, Carbohidrato 34g, Fibra 1g, Azúcar total 11g (Incl. 11g azúcares añadidos), Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 0%