

TAPADITOS TRIPLES DE HUEVO

Uno de los mayores desafíos para adherir a un estilo de alimentación saludable, son las instancias sociales como fiestas y cumpleaños con amigos y familia.

Una muy buena estrategia es llevar algo para la comida. No solo te aseguras de que al menos habrá una opción saludable para ti, si no que también sorprenderás a todos con lo rico que es comer sano.

Ingredientes (6 Porciones)

Masa para pan de tapaditos

- 75g de queso crema vegano de cajú (ver receta)
- 50g de harina de chía o linaza*
- 110g de harina de almendras*
- 75g de aceite de coco
- 1 - 2 huevos (dependiendo del tamaño)
- 1½ cda polvos de hornear
- ¾ cda sal

Relleno

- 3 huevos duros
- 60g de mayonesa preparada con aceite de oliva o palta (aguacate)
- 1½ cda pimientos rojos picados
- Sal y pimienta a gusto
- ¾ de palta (aguacate)
- 1 cebollín, picado
- 1 cda de jugo de limón

*Se puede preparar en casa triturando las semillas en un molinillo de café o procesadora hasta que quede como harina.

Preparación

1. Precalentar el horno a fuego 120-150°C
2. Con una espátula, combinar todos los ingredientes de la masa para los tapaditos hasta que queden bien mezclados los ingredientes. Dejar reposar por 5-10 minutos tapado.
3. Colocar la masa entre dos papeles para hornear y con un rodillo extenderla masa hasta que quede un rectángulo de unos 4 mm de espesor.
4. Hornear sobre una bandeja del horno por 30 minutos. Retirar del horno y enfriar a temperatura ambiente.
5. Cortar la masa en 3 rectángulos de igual tamaño.

Relleno

6. Machacar los huevos duros e incorporar la mayonesa y los pimientos rojos, salpimentar a gusto.
7. En otro bowl, moler la palta con el jugo de limón. Salpimentar a gusto.
8. Tomar una de las rebanadas de pan y cubrir con la mezcla del huevo duro, cubrir con otra capa de pan y agregar la mezcla de palta y luego cerrar con la última rebanada.
9. Para dividir en porciones, cortar los tapaditos en rectángulos pequeños.
10. Una vez armados los tapaditos, servir cuánto antes. Se pueden refrigerar herméticamente. Envueltos por unas horas.