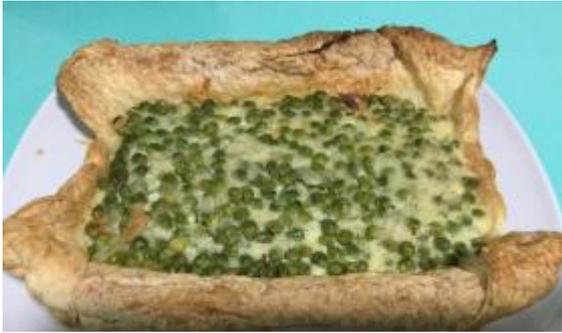


Hojaldre de guisantes



Una cena rápida y fácil de preparar para compartir en familia.

Con este plato disfrutaremos de las propiedades de los guisantes: fibra, proteínas, [vitaminas \(A, C y K\) y minerales](#). Todo esto además de las proteínas del huevo y el queso.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Una masa de hojaldre comercial refrigerada.
- 1/2 cebolla.
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva.
- 200 g de guisantes congelados.
- 2 huevos.
- 1 bola de mozzarella fresca.
- Sal y pimienta.

¿Cómo lo preparo?

Picamos la cebolla en juliana y la pochamos a fuego lento en el aceite de oliva. Añadimos los guisantes congelados y le damos unas vueltas. Ponemos un poco de agua (unos 50 ml) y dejamos a fuego lento hasta que se pongan blanditos los guisantes. Apartar y dejar que se enfríen un poco.

En un bol batir los huevos, sazonar con sal y pimienta, e incorporar la mozzarella troceada muy fina y, por último, los guisantes.

Precalentar el horno 180º.

Poner la masa, sobre su papel, en un molde apto para horno con la forma del hojaldre.

Añadimos un puñado de garbanzos que servirán para que la masa no suba. Introducir el molde con la masa en el horno a media altura arriba y abajo unos 8 minutos para "precocerla". Sacarla del horno y desechar los garbanzos. Proceder a rellenar con el relleno de los guisantes repartiéndolo bien. Introducirla de nuevo en el horno y hornear unos 15 minutos hasta que se vea el relleno cuajado y los bordes dorados.

- *Niños a partir de 12 meses.*

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
