

Empanadas de avena

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de harina avena
- 2 cucharadas de harina de maíz (opcional)
- 2 cucharadas de linaza molida
- 1 cdita de aceite de coco o el que uses
- Agua para amasar

En un recipiente agrega los ingredientes, incluyendo el agua. Amasa hasta obtener una masa manejable y que no se pegue en tus manos.

En una bolsa plástica coloca una bola, aplana, coloca el relleno encima y lleva un extremo al otro, con la ayuda de un plato o recipiente cierra y quita los excesos.

Llévala a la superficie donde las hornearás previamente agrega una gota de aceite y esparce con una servilleta. Hornéalas por unos 15 minutos a una temperatura aproximada de 250 o 300 grados F todo depende de tu horno. Cuando estén doradita y tostadas retíralas.

Extraído de @PaulaSaludable