

SAMBUSAS AL HORNO

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza y ½ de lentejas, cocidas
- 1 lata (15 oz) de zanahorias sin sal, escurridas y enjuagadas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (- ½ taza), cortada en cubitos
- 12 rollitos de huevo enrollados
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de canela molida

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F
2. Combine las lentejas cocidas, las zanahorias, la cebolla y los condimentos en un tazón apto para microondas; hornee en el microondas durante 30 segundos.
3. Distribuya el relleno de lentejas en forma pareja en el centro de los envoltorios de los huevos enrollados.
4. Envuelva el relleno, sellando los bordes con agua.
5. Coloque en una bandeja engrasada para hornear galletas y hornee por 10 minutos. Voltee las sambusas y hornee por 10 minutos más, o hasta que estén doradas.

Consejo: Cubra las sambusas con huevo batido (1 huevo batido + 1 cucharada de leche al 1%) antes de colocar en el horno.



Información Nutricional*

Porciones totales: 12
Tamaño de la porción: 1 sambusa
Calorías: 98
Grasas: 0 g
Sodio: 199 mg
Carbohidratos: 20 g
Fibra: 3 g
Proteína: 5 g
Porciones de Carbohidratos: 1 ½

**Los datos nutricionales incluyen lentejas cocidas, zanahorias enlatadas sin sal en rodajas (escurridas), envoltorios cuadrados de huevos enrollados refrigerados Nasoya, cebolla blanca pequeña y especias.*