



## Tarta de Hongos Salada

8 Porciones • 1 Porción = 1 Tartaleta

Receta adaptada de "The New Sonoma Cookbook", de la Dra. Connie Guttersen (dietista titulada y graduada con doctorado)

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de harina de avena
- 3 cucharadas de harina de almendras
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 8 tazas de hongos cortados en cuartos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de tomillo fresco (separar las hojas del tallo)
- ¼ taza de tomates secos cortados en rodajas
- 8 hojas de masa de hojaldre (9 in x 12 in)
- Aceite de oliva en aerosol, según sea necesario
- 2 huevos batidos
- ½ taza de crema agria de bajo contenido graso
- ½ taza de queso de cabra
- 2 huevos batidos
- ½ taza de crema agria de bajo contenido graso
- ½ taza de queso de cabra

### INDICACIONES

1. Combine la harina de avena y de almendras en un recipiente pequeño. Deje a un lado.
2. Caliente una sartén grande a temperatura de media a alta y agregue el aceite y los hongos. Saltee durante 5 a 10 minutos o hasta que los hongos liberen la humedad y comiencen a cocerse. Cocine en tandas si es necesario.
3. Cocine hasta que el líquido se haya evaporado y los hongos comiencen a dorarse. Agregue el ajo y el tomillo. Revuelva con los tomates secos. Condimente con sal y pimienta. Deje enfriar.
4. Precaliente el horno a 400 °F. Envuelva una bandeja con papel vegetal. Coloque 1 hoja de masa de hojaldre sobre el papel (mantenga el resto de la masa cubierta con plástico). Rocíe con aceite de oliva en aerosol y rocíe ligeramente con la mezcla de la harina de avena y almendras. Repita el mismo paso con las hojas de masa de hojaldre restantes, y culmine con una hoja lisa en la parte superior. Trabaje rápidamente para que los bordes no se sequen. Rocíe aceite de oliva en aerosol en la hoja de masa superior para evitar que se seque. Enrolle 1 pulgada de cada borde hacia el centro formando un reborde. La tarta final debe medir 7 in x 10 in.
5. Agregue el huevo batido y la crema agria a los hongos fríos. Esparza la mezcla de los hongos de manera uniforme sobre la masa de hojaldre. Cubra con queso parmesano y hornee durante 25 a 30 minutos o hasta que la costra quede dorada y crocante. Enfríe en la rejilla de acero antes de servir.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 tartlet</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 11g	14%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 55mg	18%
<b>Sodium</b> 170mg	7%
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 91mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 345mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

