



Por: Lina Marcela López Gómez
Jefe Departamento Nutrición Clínica



Bocaditos de Queso y Nueces

Ingredientes (para 14-16 bocaditos)

Para la masa:

- 100 g de harina de trigo
- 50 g de margarina
- 3 huevos grandes
- 6 Ml (2 onzas) de agua
- Un pellizco de sal (opcional)
- 1 huevo pequeño batido

Para el relleno:

- 200 g de queso crema light
- 100 g de nata líquida
- 80 g de nueces

Preparación

- Calentar en un sartén el agua con la sal y la margarina; cuando hierva adicionar de golpe la harina.
- Remover bien hasta que se forme una bola que se desprege de las paredes del sartén.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Precalentar el horno a 180°C.
- Añadir los huevos sin batir, de uno en uno, removiendo constantemente hasta conseguir una pasta lisa y homogénea.
- Añadir esta preparación en el interior de una manga pastelera. Con una boquilla rizada, ir colocando montoncitos en la bandeja de horno (forrada con papel vegetal). Es importante dejar bastante espacio entre los montones de masa porque crecerán bastante.
- Pintar ligeramente con huevo batido la superficie de cada uno de los montoncitos.
- Hornear los bocaditos durante unos 25 minutos a 180°C.
- Mientras se hornean los bocaditos, montar la nata líquida. Mezclar con el queso crema (es importante que no esté muy frío). Picar las nueces y añadirlas a la mezcla de nata y queso.
- Sacar los bocaditos del horno y dejarlos enfriar. Abrirlos por la mitad con la ayuda de un cuchillo de sierra.
- Rellenarlos con la mezcla anterior.



VALORES NUTRICIONALES POR UNIDAD

Valor energético:	148Kcal
Proteínas:	5g
Hidratos de Carbono:	6g
Fibra:	0,6g
Grasas:	11g
- Saturadas:	4g
- Monoinsaturadas:	3g
- Poliinsaturadas:	4g
Colesterol:	78mg