

# Empanadas de Camarón y Queso

## Ingredientes (Rinde 10-12 empanadas)

### Para la Masa:

- 2 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de mantequilla fría (en cubos)
- 1 huevo
- ⅓ taza de agua fría (ajustar según sea necesario)
- ½ cucharadita de vinagre blanco

### Para el Relleno:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ libra de camarones (pelados, desvenados y picados)
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de cilantro fresco picado (opcional)
- ½ taza de queso mozzarella rallado (o queso Oaxaca para mayor autenticidad)
- ¼ taza de queso crema (para mayor cremosidad)

### Para Freír/Hornear:

- 1 huevo (para barnizar, si se hornean)
- Aceite para freír (si se fríen)

## Instrucciones

### 1. Preparar la Masa

- En un tazón, mezclar la harina, la sal y el polvo de hornear.
- Agregar la mantequilla fría y desmenuzar con los dedos o un cortador de masa hasta obtener una textura arenosa.
- Incorporar el huevo y añadir poco a poco el agua fría y el vinagre hasta que la masa se una.
- Amasar durante 2-3 minutos hasta que esté suave. Cubrir y refrigerar por al menos 30 minutos.

## 2. Cocinar el Relleno de Camarones

- Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
- Agregar el ajo y cocinar hasta que suelte su aroma (unos 30 segundos).
- Incorporar los camarones, el pimentón ahumado, el comino, las hojuelas de chile, la sal y la pimienta. Cocinar por 2-3 minutos hasta que los camarones se tornen rosados.
- Retirar del fuego y añadir el jugo de limón y el cilantro. Dejar enfriar un poco.
- Mezclar con el queso mozzarella y el queso crema hasta que esté bien combinado.

## 3. Armar las Empanadas

- Extender la masa sobre una superficie enharinada hasta que tenga un grosor de aproximadamente  $\frac{1}{8}$  de pulgada.
- Cortar círculos de 4-5 pulgadas de diámetro.
- Colocar una cucharada del relleno de camarón y queso en el centro de cada círculo.
- Doblar la masa formando una media luna y presionar los bordes. Sellar con un tenedor o haciendo un repulgue.

## 4. Cocinar las Empanadas

### ✓ Opción 1: Freír (Crocantes y Doradas)

- Calentar el aceite a 350°F (175°C).
- Freír las empanadas en tandas por 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas.
- Escurrir sobre papel absorbente.

### ✓ Opción 2: Hornear (Más Saludables y Igual de Ricas)

- Precalentar el horno a 375°F (190°C).
- Colocar las empanadas en una bandeja con papel pergamino.
- Barnizar con huevo batido y hornear por 20-25 minutos hasta que estén doradas.

## Desglose Nutricional por Empanada

- **Calorías:** 220
- **Proteína:** 9g
- **Carbohidratos:** 22g
- **Fibra:** 1g
- **Azúcares:** 1g
- **Grasa Total:** 11g
- **Grasa Saturada:** 5g
- **Colesterol:** 55mg
- **Sodio:** 230m

