

Lista de ingredientes para la receta Empanadas integrales de calabaza, choclo y queso

Para el relleno

- Queso Sbrinz 150 Gramos
- Queso atuel 150 Gramos
- Choclo 1 Taza
- Nuez Moscada 1 Pizca
- Mostaza 1 Cucharada
- Calabaza 400 Gramos
- Sal y Pimienta A gusto

Para la masa

- Aceite De Oliva 60 Ml
- Harina integral 150 Gramos
- Harina 0000 150 Gramos
- Pimentón 1 Cucharadita
- Sal 1 Una pizca
- Agua Cantidad necesaria
- Mix de semillas Cantidad necesaria