

# Receta Saludable

sopaipillas al horno



## Sopaipillas de avena al horno

Para que puedas disfrutar en cualquier época del año, te compartimos una receta saludable.

¿Te animas a prepararlo en casa?

### Ingredientes :

- 1 taza de zapallo camote cocido y hecho puré
- 2 tazas de harina de avena
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Agua tibia si fuese necesario

### Preparación:



En un bowl mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa suave y homogénea.



Espolvorea un poco de harina sobre un mesón y amásala por cinco minutos. No debe pegarse en las manos.



Estira la masa con un uslero hasta alcanzar unos tres milímetros de espesor, aproximadamente.



Corta las sopaipillas con un molde circular (puedes utilizar un vaso o taza pequeña) y pínchalas con un tenedor.



Precalienta el horno a 180°C.



Aceita la lata del horno y pon las sopaipillas sobre ella.



Hornéalas por cinco minutos y dale la vuelta para otros cinco minutos más. El tiempo puede variar dependiendo de la potencia del horno.



**¡Ya puedes disfrutar en familia tus sopaipillas saludables!**