

# SOPAIPILLAS DE AVENA



## INGREDIENTES

200 grs de zapallo  
cocido

200 grs de avena entera  
o molida

200 grs de harina  
integrals grs de polvo  
de hornear

30 grs de manteca  
vegetal

8 grs de sal 225 cc de  
agua tibia

## PREPARACION

1. Hacer miche an pleace
2. Cocina el zapallo hasta que esté blando y haz un puré suave, sin grumos
3. En un bol grande, incorpora la harina integral, la avena, el polvo de hornear y la sal. Mezcla bien.
4. Añade el puré de zapallo y la manteca vegetal. Luego incorpora el agua tibia poco a poco.
5. Mezcla hasta obtener una masa homogénea, suave y manejable.
6. Deja reposar la masa tapada durante 10 a 15 minutos.
7. Estira la masa con un uslero hasta un grosor medio (aprox. 0,5 cm) y corta círculos del tamaño deseado.
8. Al horno: Lleva a 180 °C por 15-20 minutos, hasta que estén doradas.
9. A la plancha: Cocina en sartén antiadherente a fuego medio hasta dorar por ambos lados.