



ROLLITOS DE CALABACÍN RELLENOS DE ATÚN Y AGUACATE

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 140g de tomates cherry (140 g)
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el calabacín y córtalo a lo largo en láminas de grosor medio. Para ello puedes ayudarte de una mandolina, un cortador, un cuchillo... lo que mejor te venga. Ahora pon agua a hervir en una cazuela lo suficientemente amplia como para que te entren las tiras de calabacín y cuando el agua esté hirviendo, añade un poquito de sal e introduce las láminas de calabacín. Cuécelas entre uno y dos minutos, que estén tiernas pero ofrezcan una pequeña resistencia. Sácalas y resérvalas sobre un escurridor.
- 2º Prepara el relleno, es muy fácil. Abre una aguacate y aplasta su carne con un tenedor. Luego pica un poco de cebolla en trozos muy pequeños. Escurre el atún de sus latas y vierte todo en un recipiente. Echa un poco de sal y pimienta a la mezcla e integra bien.
- 3º Estira las láminas de calabacín sobre una superficie plana (encimera, tabla, etc.). Sécalas con papel absorbente. Pon una cucharadita de la mezcla en uno de los extremos de cada lámina y enrolla hasta formar un rollito. Repite la operación hasta terminar el relleno y las tiras de calabacín.
- 4º Puedes pasar los rollitos con cuidado por una sartén con unas gotas de aceite para terminar de marcar y calentar.
- 5º Corta los tomates cherrys en cuartos y pásalos por la sartén. Por último, añade un poco de queso rallado por encima para que se funda con el calor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (318 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	36 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	69 mg	219 mg	9 %