Alex Marquez Mas
Técnico Superior en Dietética · ASNA DI1013

CANELONES DE CALABACIN

35 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella (63 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 75 gramos de queso Ricotta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava el calabacín y córtalo a lo largo en laminas no muy finas. Para ello puedes ayudarte de una mandolina, un cortador, un cuchillo... lo que mejor te venga. Los trozos de calabacín que te sobren: las puntas y las laminas de arriba y abajo, córtalos en trozos y resérvalos.

2º Coloca una olla con agua y cuando rompa a hervir vierte las laminas de calabacín y sumergerlas en el agua unos 20 o 30 segundos para que ablanden y luego te resulte mas fácil darles forma de canelón.

3º Para preparar el relleno echa un poco de aceite de oliva en una sartén y cocina la pechuga de pollo a la plancha. Una vez lista, deja que se enfríe y a continuación colócala en un procesador de alimentos y dale unos golpes para que el pollo quede desmenuzado. Si no tienes procesador puedes cortarlo con un cuchillo.

4º En un sartén con aceite sofríe la cebolla picada y los trozos de calabacín sobrantes. Añade el pollo desmenuzado y mezcla.

5º Vierte el queso ricotta y el pollo desmenuzado con cebolla y calabacín en un recipiente y con un tenedor o cuchara, integra los ingredientes.

6º Rellena cada lamina de calabacín con el relleno que has preparado y ve cerrándolos dándoles forma de canelón.

7º Sobre una bandeja de horno vierte salsa de tomate y ve colocando los canelones rellenos, échales un poco de salsa de tomate por encima y esparce el queso mozzarella.

8º Hornea a 200C durante 15 o 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (626 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	465 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	47 g	94 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	65 mg	406 mg	17 %