



CANELONES DE CALABACÍN CON POLLO RAPIDOS

Rica receta de calabacín, ideal para personas a las que le cuesta introducir la verdura o que no quieren grandes cantidades de carbohidratos en sus dietas. Apta para vegetarianos.

- 15 minutos
- 35 minutos
- 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 Filetes de pechuga de pollo picados
- Tomate triturado (podemos usar tomate frito sin azucar)
- 1 chorrito de caldo de pollo sin aditivos
- Ajo y cebolla en polvo
- 1 cucharada de postre de orégano
- Una pizca de sal
- 1 Calabacín
- 4 cucharadas soperas de queso rallado de calidad

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Hidratar la soja texturizada durante 15' / Picar la pechuga de pollo.
- Dorar la soja o carne picada en una sartén con un chorrito de aceite, sal, orégano, ajo y cebolla en polvo.
- Añadir el tomate y dejar unos 15' hasta que quede bien cocinado.
- Cortar el calabacín en láminas con ayuda de un cuchillo o mandolina y las pasamos vuelta y vuelta por una sartén.
- En el extremo de cada lámina de calabacín ponemos una cucharada del sofrito y vamos enrollando y colocando sobre una bandeja apta para horno.
- Una vez listas, espolvoreamos el queso rallado y lo introducimos al horno, micro o freidora de aire durante unos minutos hasta que gratine.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (572 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	40 g	81 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	149 mg	853 mg	36 %