



CANELONES DE CALABAZA Y CHOCLO CON SALSA POMODORO 5 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de harina de Avena
- 1 chorrito de bebida de almendras o de leche descremada
- 2 huevos enteros
- 3 claras
- 1/2 zapallo anco
- 1 cebolla
- 1 choclo
- 30 gramos de queso cremoso descremado tipo port salut
- sal y pimienta a gusto
- 250 gramos de tomate triturado
- 1 cebolla grande
- 1/2 morrón
- 3 dientes de ajo
- sal, pimentón dulce y ají molido a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la masa: licuar la harina de avena, la leche, los huevos y la clara. Luego, agregarle sal. En una sartén precalentada con un chorrito de aceite (esparcir con pincel o servilleta), volcar la preparación y formar la masa.
- 2º Para el relleno: cocinar la calabaza (boca abajo) en el horno a 180°, durante 30 min aprox. Cuando esté cocido, procesarlo (o pisarlo muy bien con un tenedor) y mezclar con la cebolla cocida, el choclo hervido y el queso cortado en cubitos.
- 3º Para la salsa: en una olla, poner a calentar a fuego suave una cucharadita de aceite. Agregar la cebolla, el morrón y el ajo bien picados. Salpimentar y cocinar hasta hasta que la cebolla esté transparente y blanda. Agregar el tomate triturado y cocinar 15 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [249 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	174 kcal	9 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	31 mg	77 mg	26 %
SODIO	51 mg	126 mg	5 %
H. CARBONO	9 g	23 g	8 %
AZÚCARES	3 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	-