



CANELONES DE ESPINACA CON CREMA DE HINOJO

 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 atado de espinaca
- 1 cebolla
- 250 gramos de ricotta magra
- 1 cucharada de queso untable descremado
- sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 hinojo
- 1 chorrito de leche descremada
- 1 cucharada de queso untable descremado

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: saltear todos los ingredientes y reservar. Una vez frío rellenar los panqueques y colocar en una fuente para horno.
- 3º Para la crema: cortar el hinojo en cubitos y hervir hasta que esté bien tierno. Licuar con el resto de los ingredientes. Colocar sobre los canelones y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [219 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	181 kcal	9 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	35 mg	77 mg	26 %
SODIO	54 mg	118 mg	5 %
H. CARBONO	7 g	16 g	5 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	–