María Plaza
Técnico Superior en Dietética

CANELONES DE CALABACÍN RYN

Una receta para saber que todo en un menú de perdida de peso no es aburrido

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de calabaza, cruda (320 g)
- 3 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (150 g)
- 200 gramos de calabacín
- 30 gramos de queso mozzarella
- 15 gramos de aceite de oliva, virgen
- 25 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar el calabacín en tiras finas
2º Cocinar la calabaza 5m en el microondas. Machacar con el tenedor y añadir el ajo y la cebolla
3º En una fuente de horno poner el tomate triturado en la base y el aceite de oliva
4º Rellenar las tiras de calabacín con la calabaza y el atún e introducir en el molde
5º Poner tomate triturado y el queso por encima
6º Hornear unos 15 o 20m
7º Hornear unos 15 o 20m

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (650 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	50 g	100 %
H. CARBONO	3 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	34 %
SODIO	108 mg	700 mg	29 %