



## CANELONES DE CALABACÍN RYN

Una receta para saber que todo en un menú de pérdida 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 %  |