



## CANELONES DE CALABACÍN RELLENOS DE ATÚN

 20 minutos

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 2 latas redondas de atún, enlatado al natural, escurrido [130 g]
- 3 cucharadas de tomate frito marca Hida [30 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el calabacín y córtalo a lo largo en láminas finas. Para ello puedes ayudarte de una mandolina, un cortador, un cuchillo... lo que mejor te venga. Ahora pon agua a hervir en una cazuela lo suficientemente amplia como para que te entren las tiras de calabacín y cuando el agua esté hirviendo, añade un poquito de sal e introduce las láminas de calabacín. Cuécelas entre uno y dos minutos, que estén tiernas pero ofrezcan una pequeña resistencia. Sácalas y resérvalas sobre un escurridor.
- 2º Prepara el relleno, es muy fácil. Para ello pica un poco de cebolla en trozos muy pequeños. Escurre el atún de su lata y vierte todo en un recipiente. Añade la salsa de tomate y revuelve bien. Puedes echar un poco de pimienta a la mezcla.
- 3º Estira las láminas de calabacín sobre una superficie plana (encimera, tabla, etc.). Sécalas con papel absorbente. Pon una cucharadita de la mezcla en uno de los extremos de cada lámina y enrolla hasta formar el canelón.
- 4º Te hemos presentado la versión fría de canelones pero si te apetece tomarlos calentitos puedes calentar un poco el relleno en una sartén, formar los canelones y terminar echando un poquito de queso por encima. Los metes al horno y dejas que el queso se funda, en apenas unos minutos los tendrás listos. ¡Riquisimos!
- 5º CONSEJOS: Si te parece que el relleno necesita más salsa de tomate añade alguna cucharada más, para que te queden jugosos. Puedes cocer un huevo y cortarlo en trozos pequeños y añadirlo a la mezcla del relleno.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [222 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 51 kcal   | 114 kcal            | 6 %   |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 19 g                | 37 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 5 g                 | 2 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 5 g                 | 5 %   |
| GRASA             | 1 g       | 2 g                 | 2 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 6 %   |
| SODIO             | 110 mg    | 244 mg              | 10 %  |