



## 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 resévalas 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. ¡Riquísimos!
- 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 %