



CANELONES DE CALABACÍN CON POLLO / SOJA TEXTURIZADA

Rica receta de calabacín, ideal para personas a las que le cuesta introducir la verdura o que no quieren grandes cantidades de carbohidratos en sus dietas. Apta para vegetarianos.

 15 minutos 35 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 90 g de Soja texturizada o 2 Filetes de pechuga de pollo picados
- Tomate triturado (podemos usar tomate frito de calidad)
- 1 Chorrito de cerveza o vino blanco, OPCIONAL
- Ajo y cebolla en polvo
- 1 cucharada de postre de orégano
- Una pizca de sal
- 1 Calabacín
- 50 gramos de queso mozzarella rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidratar la soja texturizada durante 15' / Picar la pechuga de pollo.
- 2º Dorar la soja o carne picada en una sartén con un chorrito de aceite, sal, orégano, ajo y cebolla en polvo.
- 3º Añadir el tomate y dejar unos 15' hasta que quede bien cocinado.
- 4º Cortar el calabacín en láminas con ayuda de un cuchillo o mandolina y las pasamos vuelta y vuelta por una sartén.
- 5º En el extremo de cada lámina de calabacín ponemos una cucharada del sofrito y vamos enrollando y colocando sobre una bandeja apta para horno.
- 6º Una vez listas, espolvoreamos el queso rallado y lo introducimos al horno, micro o freidora de aire durante unos minutos hasta que gratine.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [529 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	65 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	156 mg	824 mg	34 %