



CANELONES RELLENOS DE CALABAZA Y QUESO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 porción de canelones sin harina. [95 g]
- 1/4 ración individual de calabaza, cruda [80 g]
- 1/4 guarnición de calabacín, crudo [40 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de tomate frito [HIDA]
- 1 cucharada de postre, queso rallado de queso Parmesano [6 g]
- 1 cucharada de postre, queso rallado de queso Parmesano [6 g]
- 1/4 cucharada de postre, queso rallado de queso Parmesano [6 g]
- 1/4 copa de vino blanco, 11° [20 g]
- 1 puñado, pasas [20 g]
- Romero al gusto
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Sal al gusto
- 1/2 puñado, mano cerrada de pasa, cruda [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Agrega una pizca de sal y una rama de romero. Cuando empiece a hervir, agrega los canelones y cuécelos el tiempo que indique el paquete. Escurre y extiéndelos sobre un trapo limpio y seco.
- 2º Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una sartén con aceite. Cuando coja un poco de color, pica la calabaza [sin piel] y el calabacín. Añade y sazona. Cuando las hortalizas empiecen a deshacerse, pásalas a un bol. Deja que se templen y mézclalas con las pasas remojadas y el queso ricotta. Rellena los canelones con la farsa y colócalos en una fuente grande apta para el horno.
- 3º Cubre los canelones con el tomate frito, ralla encima el queso parmesano y gratinalos en el horno. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	7 g	25 g	10 %
AZÚCARES	7 g	22 g	25 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	394 mg	1350 mg	56 %