Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

CANELONES DE CALABACÍN RELLENOS DE ATÚN, HUEVO Y QUESO

0.8 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro (40 g)
- 1/2 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (25 g)
- 40 gramos de queso para untar
- 1 cucharada de tomate frito HIDA
- 1 cucharada de postre de queso rallado, genérico (6 g)
- Orégano al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Con una mandolina o con un cuchillo corta el calabacín a tiras finas y reserva. Mezcla en un bol el atún escurrido, los huevos cocidos y el queso crema. Pon las tiras de calabacín en forma de cruz y coloca el relleno en el centro. Ahora cierra un lado y luego el otro haciendo un saquito. ☺ En una fuente para horno, pon tres cucharadas de tomate y reparte, coloca tus saquitos. De manera opcional puedes poner un poquito más de tomate encima, luego el queso rallado y terminamos con el orégano. Mete al horno previamente precalentado a 180ºC de 20 a 30 minutos. Puedes hacer en microondas en un recipiente tapado a potencia máxima durante 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (480 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	401 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	60 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 g	65 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	163 mg	781 mg	33 %