Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ROLLITOS DE CALABACÍN RELLENOS DE ATÚN Y AGUACATE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 140g de tomates cherry (140 g)
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava el calabacín y córtalo a lo largo en láminas de grosor medio. 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. Abre una aguacate y aplasta su carne con un tenedor. Luego pica un poco de cebolla en trozos muy pequeños. Escurre el atún de sus latas y vierte todo en un recipiente. Echa un poco de sal y pimienta a la mezcla e integra bien.

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 un rollito. Repite la operación hasta terminar el relleno y las tiras de calabacín.

4º Puedes pasar los rollitos con cuidado por una sarten con unas gotas de aceite para terminar de marcar y calentar.

5º Corta los tomates cherrys en cuartos y pásalos por la sarten. Por último, añade un poco de queso rallado por encima para que se funda con el calor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (528 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	46 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	47 mg	250 mg	10 %