



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 sartén con unas gotas de aceite para terminar de marcar y calentar.
- 5º Corta los tomates cherrys en cuartos y pásalos por la sartén. 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 %