



CANELONES DE BERENJENA Y POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 120 gramos de espinaca, cruda
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo
- Sal
- Queso rallado
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar la berenjena en láminas y dejar en un bowl con agua con sal para quitar el amargor
- 2º En una olla, cocer el pollo en agua, puede ser con verduras ya que luego usaremos el caldo del pollo. cocinar por 20 minutos y una vez listo, reitar y desmenuzar o trozar en cubitos pequeños
- 3º Cortar la cebolla en cubitos y la espinaca en tiras finas. Luego en un sartén con aceite de oliva, saltear la cebolla, el pollo y la espinaca
- 4º Para la salsa, en una procesadora, minipimer o licuadora, agregar el queso, con 1/4 taza del caldo de la cocción del pollo y 1/2 taza de espinaca. Mezclar hasta formar una salsa
- 5º Mezclar el pollo con la salsa de queso y reservar un poco para el final. Rellenar las laminas de berenjena con la mezcla y agregar a una budinera, una vez listos los canelones, agregar la salsa que reservamos por encima y hornear por 10 minutos a 180°C y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [840 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	59 g	117 %
H. CARBONO	3 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	22 g	24 %
GRASA	1 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	54 %
SODIO	290 mg	2439 mg	102 %