Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

CANELONES RELLENOS DE ESPINACAS

40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de laminas canelones
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 150 gramos de espinaca, picada, congelada, cruda
- 2 cucharadas de toamte frito HIDA
- 20 gramos de queso Parmesano
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1. Cocer las placas de canelones en agua hirviendo durante 10 minutos. Escurrir y reservar. Escaldar las espinacas durante unos minutos, escurrir y trocear.
2º Rehogar la cebolla troceada y el ajo picado, cuando la cebolla se comience a dorar incorpora las espinacas y saltea con el resto. Condimenta con pimienta molida.
3º Poner una cucharada de espinacas en cada placa y enrollar formando un canelón.
4º Colocar los canelones en una fuente, cubrir con la salsa de tomate y espolvorear con el queso partisano rallado.
5º Gratinar en el horno hasta que el queso esté fundido y forme una capa dorada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (345 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	18 g	61 g	24 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	76 mg	262 mg	11 %