



CANELONES DE BERENJENA RELLENA DE RICOTTA Y ESPINACAS

 45 minutos 1 hora 1 porción

INGREDIENTES

- 2-4 cucharadas de queso ricotta semidescremado
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 2 puñados colmados de espinacas frescas
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 o media lata de tomate, pelado, enlatado [59 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para el relleno: Saltear el ajo con la cebollita y la espinaca, agregar la ricota y condimentar bien con sal, pimienta, nuez moscada y lo que les guste!.
- 2º Para la salsa: Simplemente picar los tomates, condimentar con sal, pimienta, albahaca, ajo, etc. Y calentar un poquito en una ollita o microondas.
- 3º Cortar la berenjena a lo largo, a rodajas finas y hacer en la plancha con un poco de aceite hasta cocer.
- 4º Montar los canelones, echar la salsa por encima y calentar en microondas o al horno

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [514 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	2 g	13 g	26 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	52 mg	266 mg	11 %