



CANELONES DE CALABACÍN CON POLLO Y VERDURAS

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 120 gramos de carne picada de pollo
- 1-2 cucharadas de tomate frito [HIDA]
- Oregano molido
- Sal y pimienta molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los calabacines a lo largo con una mandolina o con un cuchillo, secar con papel de cocina para quitar el agua y reserva
- 2º Cortar resto de la verdura en trozos muy pequeños y rehogarlos en sartén, una vez rehogados añadir la carne, el tomate frito el orégano y salpimentar.
- 3º Rellenar los calabacines con la mezcla obtenida enrollarlos y cubrirlos con queso light.
- 4º Meterlos en el horno a 180 grados durante 40 minutos y listos para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [561 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	21 g	116 g	231 %
H. CARBONO	4 g	23 g	9 %
AZÚCARES	4 g	23 g	26 %
GRASA	17 g	97 g	139 %
GRASAS SATURADAS	4 g	24 g	118 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	259 mg	1451 mg	60 %