



CANELONES DE CALABACÍN RELLENOS DE ATÚN

1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada [30 g]
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido [65 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el calabacín y córtalo a lo largo en láminas finas. Para ello puedes ayudarte de una mandolina, un cortador, un cuchillo... lo que mejor te venga. En una sartén caliente con un poco de aceite haz las laminas un poco para hacerlas mas blanditas y manejables.
- 2º Prepara el relleno, es muy fácil. Para ello pica un poco de cebolla en trozos muy pequeños. Escurre el atún de su lata y vierte todo en un recipiente. Añade la salsa de tomate y revuelve bien. Puedes echar un poco de pimienta a la mezcla.
- 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 el canelón.
- 4º Esta es la versión fría de canelones pero si te apetece tomarlos calentitos puedes calentar un poco el relleno en una sartén, formar los canelones y terminar echando un poquito de queso por encima. Los metes al horno y dejas que el queso se funda, en apenas unos minutos los tendrás listos. ¡Riquísimos!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [379 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	43 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	109 mg	412 mg	17 %