



CANELONES DE JAMÓN DE YORK Y ESPINACAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 5-6 Lonchas de jamón York Aldi
- 5-6 Lonchas de queso Havarti Light
- 2 puñados de espinacas frescas
- Especias al gusto
- Queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina las espinacas en una sartén caliente con aceite hasta que se cueza, salpimenta al gusto, deja que reduzca su tamaño y reserva. Coloca una o dos lonchas de jamón (según como lo quieras de grande) montando los bordes y encima pon la rodaja de queso. Rellena con las espinacas y haz la forma de canelón. Coloca en una bandeja de horno, echa por encima queso rallado y hornea a 180°C 7 minutos o hasta que veas que se derrite el queso y toma color dorado, y que el jamón está también cocinado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (259 g)	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	21 g	54 g	108 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	9 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	30 mg	77 mg	3 %