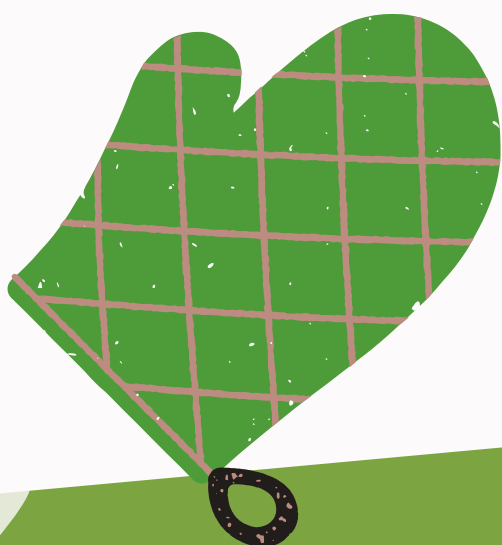
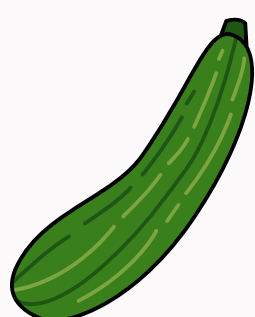


# CANELONES DE CALABACÍN.



## Ingredientes

- ✓ 150g de calabacín.
- ✓ 225g de tomate.
- ✓ 70 g de queso tierno.
- ✓ 130g de caballa en conserva.
- ✓ 100g de champiñones.
- ✓ 20 ml de AOVE.
- ✓ Una pizca de sal

video



35 minutos.



## Preparación

**1.** Con una mandolina hacemos tiras el calabacín, lo más finas que se puedan hacer. Además cortamos los tomates y lo trituramos con un procesador de alimentos hasta dejarlo líquido, por último rallamos el queso.

En un sartén ponemos 10 ml de aceite virgen extra, el tomate triturado y lo sofreímos con un poco de cebolla en polvo, ajo en polvo, un poco de orégano y una pizca de sal. Después de unos minutos añadimos la caballa escurrida y los champiñones a la sartén. Dejamos en el fuego hasta que este bien cocinado.

**3.** Precalentamos el horno a 180 grados. Ponemos papel de horno en una bandeja, con el calabacín que teníamos cortado en laminas previamente, las organizamos en una hilera a lo largo sin dejar espacios, a continuación distribuimos el relleno que hicimos con anterioridad (tomate, caballa, champiñones) y procedemos a enrollar el calabacín con el relleno. Finalizamos con el queso rallado por encima de los rollos.

El último paso es poner al horno los canelones de calabacín, durante 10 minutos (siempre vigilándolo y así evitamos que se queme nuestra preparación). Sacamos del horno y servimos.

## Valor nutricional

### En 100 g de la receta

Energía: 133.56 Kcal

Grasas totales: 10.38 g

de las cuales saturadas: 2.99g

Hidratos de carbono: 2.56g

Proteínas: 10.09g

Fibra: 1.12g

Sodio: 175.10mg

### VITAMINAS:

Vitamina A: 218 mg

Vitamina B9: 50 mg

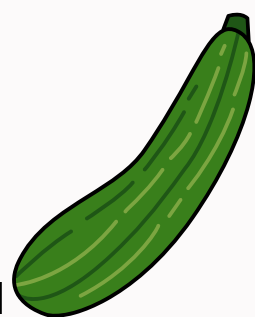
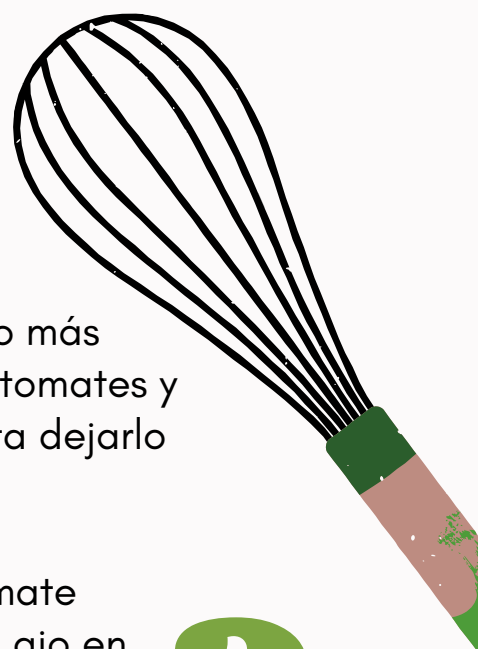
### MINERALES:

Calcio: 470 mg

Fosforo: 520 mg

**2.**

**4.**



fuelle: Bedca.net

