

CANELONES DE CALABACÍN RELLENOS DE MUSLO DE POLLO



| Fácil



| 60 min.



| 6 raciones



| 0,70 €/ración

INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo deshuesado o un trozo de pollo sobrante
- 1 calabacín grande
- ¼ pimiento rojo
- ¼ pimiento verde
- ¼ cebolla
- 1 tomate grande rallado/triturado
- 3 c.s. colmadas harina
- 1 c.s. colmada mantequilla
- 1/2 l leche
- 100 g queso rallado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Nuez moscada y pimienta blanca (opcional)



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Bechamel: derretir la mantequilla a fuego bajo, una vez fundida, añadir la harina y remover con una varilla. Cocinar bien la harina, añadir la leche poco a poco hasta conseguir una textura homogénea y cremosa. Añadir sal y nuez moscada (opcional). Reservar.
2. Trocear el muslo de pollo sin piel lo más pequeño posible. Saltear en una sartén con poco aceite. Reservar.
3. Quitar las puntas del calabacín (guardar para el relleno) y, con una mandolina o pelador hacer tiras. Dorar por ambos lados en una sartén con poco aceite. Reservar.

4. Cortar las verduras lo más fino posible. (pimiento, cebolla y puntas de calabacín). Sofreír.
5. Juntar el sofrito, pollo y bechamel (reservar una parte de bechamel para el gratinado).
6. Sobre una tira de calabacín añadir una cucharada de tomate triturado y una cucharada de relleno. Hacer un rollito tipo canelón.
7. En una bandeja de horno poner una base de tomate triturado y los canelones. Añadir la bechamel reservada y el queso rallado.
8. Gratinar en el horno a 220°C durante 6-8 min. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
por ración	246 Kcal	14,7 g	8,6 g	14,3 g	8,3 g	13,2 g	2,5 g	0,3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- El relleno se puede sustituir por cualquier recorte o resto que te haya sobrado al preparar otras comidas. También puedes utilizar pescado en lugar de pollo.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes convertirla en una receta sin alérgenos utilizando maicena y leche sin lactosa.