



CANELONES VERDES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 16 unidades de pasta de canelones
- 600 g de espinacas
- 100 g de requesón
- 150 g de cebolla
- 50 g de pasas
- 50 g de queso magro
- 50 g de piñones sin cáscara
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina de trigo
- 40 g de aceite de oliva
- 400 ml de leche de vaca descremada

LA PREPARACIÓN

- Cocer los canelones tal y como se indica en el envase.
- Limpiar y cocer las espinacas; escurrirlas y trocearlas.
- Sofreír la cebolla y los ajos picados en una sartén, con un poco de aceite. Añadir a la sartén, las espinacas, las pasas y los piñones. Salpimentar y dejar al fuego unos 5 minutos. Incorporar en el último momento el requesón y mezclar.
- Rellenar las láminas de los canelones con la mezcla anterior, y disponerlos en una fuente de horno.
- Verter por encima la salsa bechamel preparada y si se desea, espolvorear con el queso magro



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 42.5 g	Grasas 30.8 g
Kcal 537	Proteínas 18.6 g

rallado. Gratar