CANELONES VERDES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 8 unidades de pasta de canelones
- 600 g de espinacas
- 120 g de tofu
- 150 g de cebolla
- 50 g de queso parmesano
- 40 g de harina de trigo
- 40 g de pasas
- 40 lonchas de piñones sin cáscara
- 400 ml de leche de soja
- 1 unidad de dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- pimienta
- sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 44.8 g	Grasas 25.1 g
Kcal 501	Proteinas 19.8 g

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, el tofu escurrido y cortado a dados, las pasas y los piñones.
- Salpimentar y dejar al fuego unos 5 minutos.
- 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 rallado. Gratinar.

- Para la salsa bechamel:
- Derretir la mantequilla en una sartén. Incorporar la harina poco a poco (se puede añadir con un colador para evitar los grumos), mezclarla bien con la mantequilla, utilizando preferiblemente una cuchara de madera.
- Añadir la leche de soja, que se habrá puesto previamente a hervir, poco a poco y sin dejar de remover. Salpimentar. Seguir removiendo de vez en cuando. Dejar cocer unos 5 minutos más.