



CANELONES VERDES CON JAMÓN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 8 unidades de pasta de canelones
- 600 g de espinacas
- 150 g de cebolla
- 125 g de jamón york
- 50 g de queso parmesano
- 40 g de harina de trigo
- 40 g de mantequilla
- 50 g de pasas
- 50 g de piñones sin cáscara
- 400 ml de leche de vaca entera
- 1 unidad de dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- pimienta
- sal

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 jamón cortado a dados o pequeños trozos, 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



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 42.4 g	Grasas 38.5 g
Kcal 620	Proteínas 22.7 g

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, 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.