



CANELONES CON SALSA BECHAMEL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- canelones
- 4 unidades de clara de huevo
- 40 g de leche en polvo desnatada
- 40 ml de leche desnatada
- Relleno:
 - 500 g de espinaca cocida
 - 150 g de pechuga de pollo
 - 2 unidades de cebolla
- sal
- pimienta
- Salsa bechamel:
 - 30 g de amidón de maíz
 - 300 ml de leche desnatada
 - nuez moscada

LA PREPARACIÓN

- Coloca las claras en un bol y bátelas un poco, agrega la leche y mezcla. Incorpora en forma de lluvia, la leche en polvo, batiendo enérgicamente para que no se formen grumos.
- Con un cucharón pequeño coge porciones y viértelas sobre una sartén pincelada con aceite. Cocina y reserva.
- Para preparar el relleno, rehoga las cebollas picadas. Incorpora las espinacas y el pollo picados. Condimenta y rellena los canelones.
- Para la salsa bechamel, disuelve el



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.5 g	Grasas 3 g
Kcal 203	Proteínas 21.9 g

almidón de maíz en $\frac{1}{2}$ vaso de leche fría. Lleva el resto de leche al fuego y , cuando rompe el hervor, agregar el almidón de maíz disuelto en leche. Mezcla hasta espesar. Condimenta.

- Acomoda los canelones en una fuente pincelada con aceite. Vierte la salsa bechamel y gratina durante 20 minutos.