



ROLLO DE CALABACINES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1000 g de calabacín
- 6 unidades de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- 20 g de queso parmesano
- 5 g de perejil
- sal
- pimienta
- Para el relleno:
 - 200 g de champiñón
 - 1 unidad de cebolla
 - 100 ml de leche desnatada
 - 10 g de harina

LA PREPARACIÓN

- Corta los calabacines en ruedas finas y dóralas en el aceite de oliva.
- Bate las yemas con el perejil picado, salpimienta y mezcla con las ruedas de calabacín.
- Bate las claras a nieve, incorpora la mezcla anterior con movimientos suaves, vuelca en una placa forrada con papel manteca, sin que las ruedas queden superpuestas; y hornea 15 minutos a fuego fuerte.
- Para el relleno rehoga la cebolla picada con los champiñones fileteados.
- Removiendo siempre haz un roux espolvoreando la harina y agregando la leche tibia;



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.4 g	Grasas 22.1 g
Kcal 325	Proteínas 18.1 g

salpimenta y reserva.

- Sobre un film espolvorea el queso; extiende la masa; distribuye con cuidado el relleno, enrolla con el film, cierra como un caramelo y reserva en frío por toda una noche.