



CANELONES CON ESPINACAS Y POLLO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de clara de huevo
- 380 ml de leche
- 60 g de leche en polvo desnatada
- 200 g de espinaca cocida
- 120 g de pechuga de pollo cocida
- 2 unidades de cebolla
- 30 g de almidón de maíz
- sal
- pimienta
- nuez moscada

LA PREPARACIÓN

- Para hacer los canelones, coloca las claras en un bol y bate, agrega 80 gramos de leche y mezcla. Incorpora en forma de lluvia la leche en polvo tamizada y bate enérgicamente para que no se formen grumos.
- Con un cucharón pequeño toma porciones y viértelas sobre una sartén previamente lubricada. Cocina y reserva.
- Para preparar el relleno, rehoga las cebollas picadas. Incorpora la espinaca y el pollo picados. Condimenta y rellena los canelones.
- Para la salsa bechamel disuelve el almidón de maíz en medio vaso de leche fría. Lleva el resto de leche al fuego y, cuando rompa el hervor,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 22.9 g	Grasas 5.8 g
Kcal 226	Proteínas 19.5 g

agrega el almidón disuelto. Mezcla hasta que espese.

- Distribuye los canelones en una placa de horno, vierte por encima la salsa bechamel y gratina.