

## CANELONES DE ESPINACAS Y ATÚN



### Ingredientes para 6 personas:

- ✓ Placas para canelón 150g (24 unidades)
- ✓ Espinacas 300g
- ✓ Atún natural 220g
- ✓ Tomate natural 260g
- ✓ Cebolla 30g
- ✓ Ajo 10g
- ✓ Queso 6 lonchas
- ✓ Aceite 40cc
- ✓ Sal 6g

### Preparación:

En un olla con abundante agua y una pizca de sal echamos las placas una a una y las dejamos cocer durante 10 minutos aproximadamente. Las sacamos de la olla y se extienden sobre un trapo para absorber la humedad.

A continuación lavamos las espinacas y las echamos a hervir en agua con una pizca de sal. Una vez que estén en su punto las escurrimos reservamos.

En una sartén con un chorrito de aceite, pochamos la cebolla y el ajo, incorporamos el tomate y sazonamos. Una vez que esté bien hecha la salsa de tomate añadiremos ya sacada del fuego el perejil y el atún. Y mezclamos todo junto con las espinacas.

Por último, procedemos al relleno de las placas con esta salsa y su gratinado final con el queso bajo en grasa por encima, durante 10 minutos a 200°C en el horno.



### Calibración del Plato

Kcal	315
Prot (g)	19
Hc (g)	21
Lip (g)	17
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	32
Na (mg)	697