

## CANELONES DE CALABACÍN CON ATÚN, TOMATE Y QUESO

### Ingredientes para 4 personas

- 1 calabacín
- 1 huevo cocido
- 2 latas pequeñas de atún en aceite
- 3 cucharadas soperas de tomate frito en aceite de oliva sin azúcares
- Sal y pimienta al gusto
- Tomate frito para cubrir los canelones
- Queso para gratinar



### Forma de preparación

Corta el calabacín en láminas. Para que salgan todas bien, parte el calabacín por el centro a lo largo y empieza a laminar desde la parte abierta hasta que no puedas aprovecharlo más, haz lo mismo con la otra mitad.

Mezcla las 2 latas de atún escurrido, el huevo cocido y el tomate frito. Puedes pasarlo a una manga pastelera para que sea más fácil colocar el relleno de los canelones.

Coloca el relleno en la parte más ancha del calabacín y enrolla dejando el cierre hacía abajo para que no se desmonten -puedes cerrar con un palillo pero no es necesario si los colocas adecuadamente-. Coloca sobre una bandeja de horno.

Salpimenta los canelones, vierte tomate por encima, el queso y cocina a 200°C con calor arriba y abajo durante 30 minutos.

### Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
<b>Ración/persona</b>	166	13,7	3,4	2	10,4	83,6

**SUGERENCIA:** De primer plato puedes tomarte una sopa de fideos.



**Valoración nutricional de la sopa de fideos por ración:**

	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Colesterol (mg)</b>
<b>Ración/persona</b>	156	9.7	11.5	1.9	7.3	20.9