Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Canelones de atún, calabaza y queso payoyo

30min | 4 raciones | 428 kcal

Ingredientes

BECHAMEL

- **2 cucharadas** de mantequilla
- **3 cucharadas** de harina de trigo
- **1** vaso de leche
- Sal
- Pimienta molida
- Nuez moscada

CANELONES

- Placas de canelones
- **3 latas** de atún
- **300 gramos** de calabaza cocida
- Queso payoyo rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**28 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**2 g**

Elaboración

BECHAMEL

1. Añadir la leche poco a poco sin dejar de remover
2. Añadir leche si fuera necesario
3. Cocinar 8 minutos a fuego lento

MONTAJE

4. Poner en remojo las placas según indique el fabricante
5. Rallar el queso
6. Triturar la calabaza cocida previamente
7. Sin el aceite, colocar las tres latas de atún
8. En una bandeja, poner una capa de bechamel
9. Rellenar los canelones con mucha calabaza y atún y enrollarlos
10. Colocarlos en una bandeja
11. Añadir la bechamel por encima
12. Añadir mucho queso rallado

HORNEADO

13 Hornear 20 minutos a 180 grados

14 Decorar con pipas de calabaza

RECOMENDACIONES

Si tienes tiempo puedes hacer la masa de los canelones; si no, compra las placas. Si la bechamel queda demasiado espesa, añade un poco más de leche.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta