Marta Mató Hereu

CANELONES DE SETAS

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de pasta alimenticia, hervida (480 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 400 gramos de champiñón, crudo
- 200 gramos de salsa de tomate
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada sopera colmada de gamba quisquilla, congelada (13 g)
- 15 gramos de aceituna verde sin hueso

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar las placas de canelón según instrucciones del paquete. Reservar.
2º Picar la cebolla y sofreír lentamente.
3º Picar y saltear las setas con un poco de sal y pimienta. Una vez cocinadas, añadir a la cebolla y saltear un par de minutos.
4º Hervir las gambitas y añadirlas a las setas. (También pueden servir las gambas congeladas ya hervidas).
5º Picar las aceitunas y añadir.
6º Rellenar la pasta con el relleno de canelones y montar en una bandeja de horno. Verter un poco por encima salsa de tomate y perejil picado y hornear 10 minutos a 180º C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (590 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	39 %
H. CARBONO	11 g	64 g	24 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	151 mg	893 mg	37 %