



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CANELONES EN SALSA DE REQUESÓN

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de mezcla de verduras (elote, zanahoria, brócoli)
- 1 taza de requesón o ricotta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla blanca picada
- 1 taza de salsa de jitomate
- 3 láminas de lasaña
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar las verduras con ¼ de taza de requesón. Salpimentar.
2. Acitronar la cebolla con el aceite, agregar el jitomate y albahaca.
3. Una vez tibio, agregar el resto del requesón y mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.
4. Cocinar los canelones. Escurrir y rellenar con la mezcla de verduras.
5. Bañar con la salsa de requesón.
6. Calentar en microondas por 2 minutos.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	305
Proteínas (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	35
Fibra (g)	0
Lípidos (g)	10
Colesterol (mg)	30