Canelon de espinaca, calabaza y ricota (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **2** claras
- ✔ **1** huevo
- ✔ **200 cc** leche descremada
- ✔ **200 gr** espinaca cruda
- ✔ **1 cda** polvo de hornear
- ✔ Sal, pimienta a gusto
- ✔ **50 gr** ricotta descremada
- ✔ **70 gr** calabaza

Preparación

1. PARA LA MASA: Colocar la mariposa en la cuchilla. Añadir las 2 claras al vaso, 1 pizaca de sal y colocar la tapa y el cubilete. Batir 3 min/VEL 3.5 Retirar las claras del vaso y verter en un bowl. Retirar la mariposa
2. Agregar 1 huevo al vaso, 20 cc de leche, 1 cdita de polvo de hornear, 1 pizca de pimienta. Colocar la tapa y el cubilete y mezclar 30 seg/VEL5.
3. Unir dicha mezcla a las claras con movimientos envolventes y cocinar en una sarten de teflon previamente lubricada con rocío vegetal (2 masas)
4. PARA EL RELLENO: Agregar la espinaca al vaso, colocar la tapa con el cestillo y cocinar 3 min/100g/VEL1.
5. Retirar la espinaca del vaso, reservar en bowl aparte. Enjuagar el vaso. Colocar 500 cc de agua al vaso.
6. Colocar la tapa y el varoma. Añadir al varoma 70 gr de calabaza en dados. Cocinar 15 min/Varoma/VEl 1. Retirar el agua del vaso. Añadir al vaso la espinaca, calabaza, 50 gr de ricotta, sal, pimienta. Mezclar 10 seg/VEL 5.
7. Rellenar las dos masas de canelón. Cubrir con salsa de tomate y 1 cda de queso light en hebras. Gratinar al horno.

Cooking Service

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038