

# Canelones Express

## con Espinaca y Mozzarella

*hola!eggie*



30 minutos



Fácil



Muy nutritiva



Sabores de Italia

Nos encanta la pasta horneada y siempre buscamos atajos para cocinarlas en menos tiempo. Para esta cena, usamos tortillas de trigo como pasta de canelón, rellenamos con una sabrosa mezcla de crema y bañamos en una salsa de tomate rápida. ¡Cociná, relajate y disfrutá!

Contiene: Frutos secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

## Ingredientes en la caja



90 gr de espinaca



albahaca fresca



1 lata de tomate



1 cebolla



mozzarella



crema



1 ajo



6 tortillas

**Nutrición por porción:** Calorías 730 kcal, Grasas 39,1 g, Carbohidratos 58,2 g, Proteínas 33,5 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl
- ✓ Rallador
- ✓ Sartén

Comé más plantas. 🌱

# Canelones Express

## con Espinaca y Mozzarella



### 1 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Recortá los extremos de la **cebolla**, cortala por la mitad, pelala y picala finamente.
- Pelá y picá los **dientes de ajo**.
- Precaentá el horno a 230 ° C.



Cocinando para  
**4**

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

### 2 – SALTEÁ LOS AROMÁTICOS

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
- Agregá la **cebolla**, el **ajo**, ½ (1) cucharadita de sal y pimienta.
- Cociná, revolviendo hasta que se ablanden, por aproximadamente 5 minutos.



### 3 – TERMINÁ LA SALSA

- Agregá el **tomate** y ½ (1) cucharadita de sal.
- Cociná, rompiendo los tomates con una cuchara de madera y revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente reducidos, de 10 a 12 minutos.
- Transferí la mitad de la **salsa** a una fuente para hornear poco profunda, y cubrí la salsa con **espinaca**.



### 4 – PREPARÁ EL RELLENO

- Picá finamente la mitad de las **hojas de albahaca** descartando el tallo (reservá el resto para el paso 6).
- Rallá o cortá bien finita la **mozzarella**.
- Mezclá la **crema**, la **albahaca picada**, la mitad de la **mozzarella**, 2 (4) cucharadas de aceite y ½ (1) cucharadita de sal y pimienta: este es tu **relleno**.



### 5 – ENSAMBLÁ Y HORNEÁ

- Colocá las **tortillas** en la superficie de trabajo y dividí el **relleno** entre las tortillas, esparciendolo uniformemente.
- Enrolla las **tortillas** sin apretar y colocalas por encima de la **espinaca** con la costura hacia abajo. Cubrí con la **salsa de tomate restante** y la **mozzarella restante**. Agregá un chorrito de aceite de oliva por encima.
- Horneá hasta que la **mozzarella** esté derretida, dorada y burbujeante, de 10 a 15 minutos.



### 6 – SERVÍ

- Dejá enfriar los canelones 5 minutos antes de servir, decorá con las **hojas de albahaca reservadas** ¡ y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

