

Canelones de zanahoria rellenos de espinaca: saludables , ricos y libre de gluten

14/03/2024



No hay nada más saludable y acertado que esta propuesta que te traemos hoy, se trata de hacer en casa: **Canelones de zanahoria rellenos de espinaca.**

Es una deliciosa receta que no requiere de muchos ingredientes, sin embargo podemos combinar el queso crema y la espinaca, que sin duda le aportará mucho sabor a este plato saludable.

Aunque la clave está en la harina de garbanzos, una opción para sustituir a la harina de trigo. Además, esta harina hace un gran aporte nutricional y es muy rica en vitaminas del grupo A, B, C, E. Así mismo, brinda al organismo omega 6 y fibra para regularizar los intestinos.

Sin duda alguna, estos canelones de zanahoria nos deleitará el paladar por la dulzura de la zanahoria y la cremosidad del queso.

Vamos directamente a la receta:

Canelones de zanahoria rellenos de espinaca: saludables y ricos

En primer lugar, se alistan los ingredientes:

Ingredientes:

- 1 Zanahoria
- 2 Huevos
- 1 cdita. de Harina de garbanzo
- 1 atado de Espinacas
- Queso crema

Preparación de los Canelones de zanahoria rellenos de espinaca:

1. Para empezar, se lava y ralla la zanahoria.
2. Luego, batimos los huevos en un bowl y le añadimos la cucharadita de harina de garbanzo.
3. Paso siguiente, le agregamos la zanahoria rallada al huevo batido y mezclamos bien.
4. Seguidamente, pasamos la mezcla a una sartén y la cocinamos hasta lograr una semi masa, luego la damos vuelta y cocinamos durante unos minutos más.
5. Ahora es momento de lavar y cocinar la espinaca, también la vamos a unir con el queso crema en un recipiente.
6. Finalmente, rellenamos las masas con la espinaca y el queso crema.
7. Precalentamos el horno a 180º y le damos cocción durante

unos 20 minutos aproximadamente, o bien lo dejamos dorar a gusto.

¡Probemos esta receta saludable y rica para sorprender a la familia!

Beneficios de consumir harina de garbanzo:

Recordemos, la harina de garbanzo contiene carbohidratos que son de absorción lenta, por lo que ayudará sin duda a una buena digestión. En el caso de los diabéticos esta harina de garbanzo les facilita el control de los desequilibrios de la glucosa en el cuerpo, lo más importante es que le aporta la misma energía que el azúcar.

Por otra parte, es un ingrediente que tiene un bajo aporte calórico y es apto para las personas alérgicas al gluten.

Además, es rica en fibra y en cuanto a minerales contiene especialmente: Magnesio y Potasio.

Para terminar y con respecto a la cocina, si mezclamos con el agua, llega a adquirir una consistencia similar al huevo. Por lo que, se puede utilizar como un sustituto de tortillas o rebozados.

Fuente: www.culinaryrecipes.top