



## CANELONES

Hoy les quiero enseñar a hacer una receta muy rica y fácil de hacer  
Canelones rellenos de espinaca, atún y huevo

Los ingredientes para esta receta son:

- 10 panqueques
- 500 gramos de espinaca
- 2 latas de atún
- 4 huevos
- Salsa Blanca, que me imagino que todos saben hacerla, mas adelante se explicará cómo se prepara

La receta:

1.- Para estos canelones yo preparo anticipadamente los panqueques; en este caso hice 10 panqueques para hacer 10 canelones rellenos

2.- La espinaca tiene que estar cocida por unos 10 a 15 minutos, escurrida y fría, para mezclarlas con 4 huevos cocidos y dos latas de atún.

3.- Voy a poner en esta fuente la espinaca que ya la tengo cortadita y voy a mezclar con los huevos y el atún

Voy a hacer una pasta bien homogénea, vamos a mezclar el atún que ya está escurrido y mezclamos con el huevo. Bien mezcladito todo

4.- Los canelones después, cuando estén rellenos, los vamos a cubrir con una salsa blanca

La Salsa blanca lleva

- 1 litro de leche,
- 3 cucharadas de harina,
- mantequilla,
- aceite,

Para preparar la salsa Blanca, se mezcla todo y se lleva a cocción hasta que hierve y está lista

La salsa blanca yo ya la tengo preparada anticipadamente para que vayamos rellenando nuestros canelones

5.- Ya tenemos lista la pasta de espinacas, atún y huevo para rellenar los canelones

La mesada ya la tengo completamente limpia, así que lo voy a hacer directamente acá

Le ponemos abundantemente la mezcla de la pasta en el centro de cada panqueque y los cerramos. Luego los llevamos a la fuente

Es un poquito trabajosa esta receta por el hecho de que hay que tener preparado previamente los panqueques. Pero es una receta muy barata de hacer y muy sabrosa

y en este tiempo de cuarentena que tenemos un poco más de tiempo, nos podemos dar el gusto de hacer este tipo de recetas que son bastante nutritivas porque lleva espinacas, huevos y atún, porque son ingredientes que no son tan caros y en especial la espinaca, porque en este tiempo de invierno hay bastante

6.- Aquí tengo la salsa blanca lista para cubrir los canelones que ya están rellenos

Como les había dicho son 10 panqueques rellenos

Y yo usé 2 fuentes para que no se aplasten y queden más bonitos, entonces ahora los cubrimos con la salsa blanca, de esta manera

7.- Vamos a llevar al horno para que gratinen, se mezclen, se funda la salsa blanca con los canelones y queden muy sabrosos

Esta salsa blanca tiene nuez moscada, tiene los aliños que habitualmente se usan y esto es muy a gusto personal

Vamos a llevar al horno ahora y después mostramos como queda la receta finalmente

Mas o menos unos 8 minutos, 8 a 10 minutos en el horno

Después de ese tiempo, revisamos para ver como está y mostramos el trabajo final

Siempre el horno debe estar precalentado para cualquier receta

No me van a caer las 2 así que vamos a colocar una y la otra después

Está a 200 grados, los primeros 5 minutos a 200 grados y después a 175 grados

8.- Ya sacamos la primera fuente con los canelones, aquí está.

Ahora vamos a sacar la segunda fuente y vamos a servir para que puedan ver como quedan

Apagamos nuestro horno

9.- Vamos a servir para que vean como queda la receta

Esto se ve delicioso, con dos canelones por persona es más que suficiente

Miren como quedan, y ustedes le pueden agregar la salsa encima

Así, queda delicioso



Terminada la receta de canelones

