

Canelones de espinacas

INGREDIENTES

600 g de espinacas frescas y limpias
50 g de pasas y 150 g de piñones
500 g de bechamel
1 paquete de pasta de canelones (250 g)
1 diente de ajo
Queso para gratinar
Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

Hervimos la pasta de los canelones, con un poco de sal, durante 10 minutos. Mientras tanto, lavamos las espinacas. Seguidamente, pelamos el ajo, lo cortamos y lo pasamos por la sartén. Ponemos en un bol las pasas en remojo con vino rancio, para que se hidraten.

Calentamos el horno a 200°. Enfiamos los canelones hervidos con agua fría y, seguidamente, estiramos la pasta cocida en una superficie plana.

Cortamos las espinacas muy pequeñas y las salteamos a fuego bajo durante un minuto. Añadimos el ajo cortado, las pasas, los piñones y, al final, una cucharada o dos de la bechamel; lo mezclamos.

Cuando tenemos la mezcla, la vamos poniendo encima de cada lámina de pasta de canelón y los vamos enrollando. Ponemos en una bandeja de horno un poco de bechamel, los canelones encima y más bechamel hasta cubrirlos. Añadimos el queso hasta que cubra la bechamel. Ponemos la bandeja al horno unos 5 minutos a 200°C.

* Se consideran las emisiones generadas por la producción de los alimentos frescos antes de ser cocinados y consumidos, desde la producción hasta que el alimento fresco llega al punto de venta o procesamiento.

CÁLCULO HECHO CON LA CALCULADORA

WWW.ELVALORDELOSALIMENTOS.ORG



Huella de carbono *

2,66 kg CO₂



Equivale a 1,12 litros de gasolina



Huella hídrica

121,65 litros



Equivale a 1,52 duchas



Ocupación de tierra

12,57 m²



Precio aproximado

4,16 €

