Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Rollito de tortilla de calabacín rellena de queso

Receta sin gluten

El huevo es un alimento muy barato y rico en nutrientes. Aporta proteínas en la clara y grasas en la yema. No contiene azúcares. Tiene vitaminas A, E, D, B1, B2, B5, B12, ácido fólico, hierro, potasio, magnesio, zinc y fosfato

Durante mucho tiempo se ha limitado el consumo de huevos a no más de tres a la semana porque se creía que subían el colesterol. M**uchos estudios científicos han demostrado que el consumo de huevos no influye ni en los niveles de colesterol en la sangre y ni en el riesgo cardiovascular.** Ahora sabemos que no es necesario restringirlos, pero deben formar parte de una alimentación equilibrada.

El calabacín es un alimento rico en folatos, vitamina C y potasio, además contiene hierro, magnesio, calcio y fosforo.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- 4 huevos
- 1 cucharada de harina de arroz o maicena
- Queso tierno en lonchas

¿Cómo lo preparo?

Rallar el calabacín e introducirlos en el microondas en un recipiente apto o vaporera 4 minutos. Escurrir bien con

un colador. Batir cuatro huevos, sazonar al gusto y mezclar con el calabacín y la cucharada de harina. Extender la mezcla en la bandeja del horno sobre un papel de cocina. Introducir 15 minutos en el horno a 200 grados. Sacar, cuando no esté muy caliente poner el queso encina, dejando libres 5 cm en un extremo. Enrollar con el papel del horno, comenzando por el extremo opuesto al que hemos dejado libre, formando un rollo. Introducir 5 minutos más cubierto por el papel de horno. Partir y servir.

Puedes hacer variaciones y sustituir el calabacín por espinacas o rellenarlo de salmón, jamón, tomate, etc.

Fuente: Paloma de la Calle Tejerina (colaboradora)

Palabras clave:

huevo

recetas

calabacín

alimentación infantil

Recursos relacionados:

Creciendo en verde

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)