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

Canelones de espinaca y requesón

Un plato de pasta diferente y sano. Gustará a todos los niños, incluso a los que "odian las verduras".

La pasta es un plato básico en la dieta mediterránea y no puede faltar en el menú infantil. Por su contenido en carbohidratos lentos, proporciona energía de forma gradual, indicada para niños (en crecimiento) y deportistas. Además tiene minerales y vitaminas (B). Sus propiedades se completan con los condimentos con los que se prepare. En este caso espinacas (fibras, minerales y vitaminas), queso y piñones (grasas y proteínas). Plato completo.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 12 placas de canelones (o canelones en forma de tubo).

- 2 bolsas de espinacas frescas.

- Una tarrina pequeña de requesón.

- 2 cucharadas de piñones (20 g).

- Media cebolla.

- Aceite de oliva virgen extra, sal, nuez moscada.

- 4-6 cucharadas de salsa de tomate casera.

- Bechamel: 500 ml de leche entera, 40 g de harina, 50 g de mantequilla, sal y nuez moscada.

¿Cómo lo preparo?

Preparación del relleno. En una sartén, con 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen se saltea la cebolla muy picada. Cuando esté dorada se añaden las espinacas sin cocer, directamente en la sartén, con un poco de sal. Se cocinarán perdiendo el volumen rápidamente. Se deja a fuego fuerte para que se consuma el agua. Añadir un poco de nuez moscada. Una vez seco se quita del fuego y se reserva. Cuando esté frio se añaden los piñones y el requesón y se mezcla bien.

En una fuente de horno se extiende la salsa de tomate casera, para cubrir la base.

Los canelones se preparan con placas de pasta que hay que hervir para que se le puedan dar la forma de cilindro, dejándolos poco hechos porque luego se terminan de cocinar en el horno. Si usamos estas placas se hierven, según las instrucciones del fabricante; se pone una pequeña cantidad del relleno y se van liando y colocándolos uno junto a otro, sobre la salsa de tomate..

También existen en el comercio canelones enteros, con su forma de tubo (como un macarrón grande) más fáciles de preparar. En este caso se rellenan, sin cocer previamente. Se introduce el relleno en una manga pastelera (o en una bolsa de plástico a la que se hace un orificio en una esquina) y se pone una pequeña porción dentro del canelón.

Preparación de la bechamel: se pone el aceite de oliva en una cazuela a fuego suave. Se añade la harina y se rehoga un poco (para que tueste y no tenga sabor a crudo) removiendo con las varillas. Se va añadiendo poco a poco la leche tibia sin dejar de remover con la varilla. Poner un poco de sal y nuez moscada. Se mantiene al fuego hasta que espese al punto deseado. Si salen grumos puede meterse la batidora y listo !!

Cubrir los canelones con la bechamel e introducir en el horno con calor arriba y abajo durante 15-20 minutos hasta que la superficie tome un tono dorado.

**** Niños a partir de 12 meses. Para los menores de 3 años los piñones han de estar muy troceados.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación
Decálogo de la alimentación (podcast)