

Canelones de York rellenos con Ensalada

Estos canelones son ideales para una cena ligera y fresca. Rápidos de hacer si tienes el huevo ya cocido. Esta es una receta fantástica para introducir a los niños en el mundo de la cocina y la alimentación saludable. ¡No dudes en ponerla en práctica este verano con tus hijos o nietos!

INGREDIENTES:

- 50-60g Jamón York (2 lonchas grandes o 4 pequeñas)
- 1 Huevo duro
- 50g Lechuga (o 2 cogollos)
- 1 Zanahoria pequeña
- 4 Pimientos piquillo en conserva
- 2-3 Pepinillos en vinagre (opcional)
- 1 Cucharadita de mahonesa light (o 1 cucharada extra de yogur)
- 1 Cucharada de yogur natural
- ¼ Cucharadita mostaza de Dijon

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria y rallar o cortar en juliana.
2. Cortar los pepinillos en rodajitas
3. Lavar la lechuga y cortar en juliana, trocear el huevo duro y picar la mitad de los pimientos piquillo
4. El resto de los pimientos, cortar en tiras para decorar. Reservar
5. En un bol mezclar mahonesa, yogur y mostaza, agregar la lechuga, zanahoria, huevo, pimientos picados y pepinillos (reservar algunas rodajitas para la decoración)
6. Cortar por la mitad las lonchas de York si son grandes.
7. Colocar en la mitad de cada trozo un par de cucharadas de la mezcla a lo largo y enrollar.
8. Colocar en un plato y servir decorado con las tiras de pimiento y láminas de pepinillo reservadas