



CANELONS AMB ESPINACS I POLLASTRE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 4 unitats de clara d'ou
- 380 ml de llet
- 60 g de llet en pols desnatada
- 200 g de espinacs bullits
- 120 g de pit de pollastre cuit
- 2 unitats de ceba
- 30 g de midó de dacsà
- sal
- pebre
- anou moscada

LA PREPARACIÓ

- Per a fer els canelons, col·loca les clares en un bol i bat-les, agrega-hi 80 grams de llet i barreja-ho. Incorpora, en forma de pluja, la llet en pols tamisada i bat-ho enèrgicament perquè no es formen grumolls.
- Amb un culler menut agafa'n porcions i aboca-les sobre una paella lubricada prèviament. Cou-ho i reserva-ho.
- Per a preparar el farciment, ofega les cebes picades. Incorpora-hi els espinacs i el pollastre picats, condimenta-ho i farcix els canelons.
- Per a la salsa beixamel, dissol el midó de dacsà en mig got de llet freda. Porta la resta de llet al foc i, quan arranque el bull, posa-hi el



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 22.9 g	Grases 5.8 g
Kcal 226	Proteïnes 19.5 g

midó dissolt. Barreja-ho fins que s'espessisca.

- Distribuïx els canelons en una placa de forn, aboca-hi per damunt la salsa beixamel i gratina-ho.