

CANELONS DE COL

INGREDIENTS

4 PERSONES

ROTLLETS DE COL:

- Col pagesa (8 fulles)
- Carn picada de pollastre pagès (400 g)
- Ceba (1 mitjana, 100 g aprox.)
- Pastanaga (1 gran, 100 g aprox.)

BEIXAMEL DE PATATA:

- Patata (2 unitats mitjanes, 400 g aprox.)
- Ceba (1 petita, 60 g aprox.)
- Llet sencera (o beguda vegetal) (mig got, 125 ml)
- Nou moscada (1 c/postres)
- Sal i pebre negre (1 c/postres)

PREU PER PERSONA: 1,4€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA:

Fruita i camp, "Carnes March",
Sal de sa Salinera

"SUPERMERCADOS SA VIDA":

Can Guasch

RECEPTA

- Poseu la patata i la cebra per fer la beixamel al forn a 180°C, uns 20 min.
- Escalduu la col sencera per poder retirar les fulles.
- Farcieu amb la cebra, la pastanaga i carn.
- Feu rotllets per mantenir el contingut dins.

Per la beixamel:

- Tritureu la patata i la cebra del forn amb llet, sal, pebre negre i nou moscada.
- Revestiu amb la mescla els rotllets de col.
- Enforneu a 200°C durant uns 30 min.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 267

Carbohidrats: 20,9 g

Proteïnes: 21,8 g

Greixos: 9,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Es recomana adquirir carn i ous d' animals de pastura o animals que no restin tancats a gàbies, aquest fet condiciona la qualitat i tipus de nutrients que tindrà l'animal finalment.
- La col pertany al grup de les verdures crucíferes, l'estrella de la família vegetal. Aquestes verdures contenen gran quantitat de nutrients i ajuden a què el fetge treballi millor. Una de les propietats més interessants d'aquestes verdures es que es considera que tenen propietats anticancerígenes.

