

## Canelones de bonito

- 25 g de pasta para canelones (4 láminas)
- 75 g de bonito en aceite
- 25 g de cebolla
- 125 g de pimiento verde
- 1/2 diente de ajo
- 25 g de tomate frito
- 10 ml de aceite de oliva
- 40 ml de leche
- 2-5 g de harina
- Pimienta blanca
- 1 pizca de sal



### Preparación

1. Cuece las placas de los canelones en abundante agua con sal y un chorrito de aceite durante 15 minutos, escúrrelas y reserva.
2. Pica la cebolla y el pimiento verde junto con el ajo.
3. Cuece las hortalizas a fuego lento con aceite hasta que estén blanditas y con un poco de color. Añade el tomate al sofrito y rehoga un rato. Desmenuza el bonito y añádelo al sofrito de tomate hasta que quede bien mezclado.
4. Coloca este relleno dentro de los canelones, enrolla y coloca en una bandeja de horno ligeramente untada con un poco de margarina y salsa de tomate.
5. Cubre con una bechamel ligera, sazonada ligeramente con sal y pimienta y por encima queso emmental rallado y gratinamos a 250 °C durante 10 minutos aproximadamente.

Acompañamiento:	Ensalada o algo de verdura con formas divertidas + 2 tostas integrales
Postre:	Arroz con leche
Fibra:	6-8 g.
Tiempo:	20-30 min.
Dinero:	Menos de 10 €.