

# CANELONES DE PUERRO Y QUINOA TRICOLOR CON SHIITAKE Y AVELLANAS



## Receta

### Ingredientes

- 2 puerros
- 1 bolsa de quinoa tricolor con shiitake y avellanas Trevijano
- 200 ml de crema de soja o crema vegetal
- 80 g de queso vegano rallado para fundir
- 1 cdta chile polvo
- 1 cdta salsa soja
- 1 cda de tahini tostado
- 5 cdas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 6 g de sal
- Pimienta negra recién molida

### Preparación

**1** – En una cazuela calentamos dos cucharadas de aceite e incorporamos el contenido de la bolsa de Quinoa Tricolor con Shiitake y Avellanas. Removemos 1 minuto y le añadimos 900ml de agua caliente, la sal y la pimienta. Cuando empiece a hervir, cocinamos a fuego medio durante 15 minutos.

**2** – Mientras, lavamos y cortamos los puerros. Separamos las partes blancas del puerro y las escaldamos en agua hirviendo para añadirles a un bol con agua con hielo en un par de minutos. Escurrimos y secamos con un paño.

**3** – Picamos el resto del puerro y pochamos en una sartén durante 4 minutos a fuego bajo. Añadimos la crema de soja, el chile, 1 cucharadita de salsa de soja y el tahini, y removemos bien. Cocinamos 3 o 4 minutos.

**4** – Rellenamos los canelones de quinoa tricolor sobre una bandeja apta para Air Fryer, añadimos la salsa tahini, un poco de queso vegano rallado y gratinamos en la freidora de aire durante 8 minutos a 180°C. ¡A disfrutar de una comida sincera!



**Quinoa Tricolor con Shiitake y Avellanas**

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1002 kJ 240 kcal
Grasas (g)	14
de las cuales Saturadas (g)	4,4
Hidratos de carbono (g)	17
Fibra alimentaria (g)	12
Proteínas (g)	4,8
Sal (g)	1,68