



## Canelones de atún con queso, un plato rico en fósforo y calcio, perfecto para los escolares

04-11-2017

### LAS RECETAS PARA EL MENÚ ESCOLAR DE BEL FOODSERVICE

Esta semana, Bel Foodservice nos ofrece la receta de unos deliciosos y sanos *Canelones de atún con Crema de queso La Vaca que ríe*; un plato ampliamente aceptado por los escolares por su textura cremosa, y especialmente rico en fósforo y calcio.

Los canelones son un plato ampliamente aceptado por los escolares. Esta semana, Bel Foodservice, nos ofrece una receta de unos deliciosos y sanos *Canelones de atún con Crema de queso La Vaca que ríe*; una receta rica en fósforo y calcio, minerales que trabajan de manera conjunta en la formación y mantenimiento del tejido óseo de los más pequeños.

Además, el fósforo se encuentra presente en el tejido nervioso, por lo que su presencia será indispensable para el adecuado funcionamiento de la actividad intelectual. Por ello, esta receta se convertirá en una estrategia de gran ayuda para alcanzar las Ingestas Diarias Recomendadas (IDR) de estos nutrientes.

La *Crema de queso La Vaca que ríe* completa el valor nutritivo del plato, aportando a la receta un alto contenido en proteínas, junto con una textura más cremosa que facilitará la deglución del mismo.

Image not found or type unknown



### PROCESO DE ELABORACIÓN

#### Paso 1:

– En una sartén con aceite sofreír la cebolla muy picada hasta que esté dorada.

**Paso 2:**

– Añadir el tomate triturado, el atún al natural y la **Crema de queso La Vaca que ríe** y cocinar durante 10 minutos. Rectificar en sal.

**Paso 3:**

– Mientras, cocer las láminas de canelones en una cazuela grande con abundante agua con sal, removiendo para que no se peguen entre ellas.

**Paso 4:**

– Una vez cocidas, ir sacando las láminas y poner sobre un trapo para eliminar el agua sobrante.

**Paso 5:**

– Poner una porción de queso de relleno en cada lámina y hacer un rollo con ella. Repetir la operación con todas las placas.

**Paso 6:**

– En una bandeja para horno, rociar el fondo con aceite e ir colocando los canelones uno al lado de otro.

**Paso 7:**

– Cubrir los canelones con salsa bechamel y esparcir queso rallado por encima.

**Paso 8:**

– Hornear a 180°C durante 15 minutos hasta que el queso esté gratinado.

Image not found or type unknown



**ALÉRGICOS:** gluten, leche y trigo.

Todas las recetas de Bel Foodservice responden a las necesidades del sector de las colectividades (en este caso del segmento de restauración escolar) teniendo en cuenta:

1. Las necesidades nutricionales específicas de los escolares.
2. La limitación de las cocinas de colectividades en cuanto a medios, tiempo, control de riesgos y procesos.
3. Los costes por menú que se demandan en el sector.
4. La preocupación por la reducción del desperdicio alimentario.
5. La utilización de materias primas de calidad y confianza, que cumplan los requerimientos y restricciones más exigentes.

– Contacta con **Bel Foodservice** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

### Noticias Relacionadas

- ‘Pechuga de pollo rellena con jamón y loncha de queso cheddar’, una delicia para los ‘peques’
- Quiche de jamón york con queso, nutritiva y con un sabor y textura que encanta a los pequeños
- Albóndigas de pollo con crema de queso: hierro y una textura excelente para la vuelta al ‘cole’
- Macedonia casera acompañada con queso, el postre más fresco para los niños en verano
- Espaguetis a la carbonara menos calóricos, elaborados con crema de queso en lugar de nata
- ‘Flamenquines de jamón y loncha de queso cheddar La Vaca que ríe Toastinette’
- Propuesta para la cena: ‘Empanada de atún con loncha de queso La Vaca que ríe Tranchettes’
- Para el menú escolar: ‘Bacalao al horno con patatas y crema de queso La Vaca que ríe’
- Bel Foodservice apoya a las colectividades con sus libros trimestrales de menús para colegios
- Bel Foodservice edita para los profesionales una guía de nutrición para escolares



**Marian González** es licenciada en Biología por la Universidad Complutense de Madrid, grado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Internacional Isabel I de Castilla y postgrado en Nutrición Clínica y Tecnología Avanzada de los Alimentos por la Universitat de Barcelona. Consultora nutricional para restauración colectiva y directora de **Edasnut**. @: [info@edasnut.es](mailto:info@edasnut.es)