

# CANELONES DE ESPINACAS

Deliciosa receta para las fiestas decembrinas, o para cualquier otra ocasión.

Canelones rellenos de espinaca, elaborados con quesos veganos, y crema bechamel sin lácteos.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 16 Canelones

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- Nueces pecanas
- Queso de papa (Pueden imprimir la receta en: [QUESO DE PAPA](#) – Cocina Vegan Fácil ())
- Queso de almendras (Pueden imprimir la receta en : [QUESO DE ALMENDRA](#) – Cocina Vegan Fácil ())
  - Leche vegetal
- Aceite de oliva
- Levadura nutricional
- Salsa bechamel (Pueden imprimir la receta en: [SALSA BECHAMEL](#) – Cocina Vegan Fácil ())
- 250 g. espinacas
- 16 Canelones o láminas de lasaña

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

en un refractario 500 gr. de láminas de pasta para hacer lasaña o de preferencia 500 gr. de pasta de canelones. Agregamos agua caliente a cubrir para hidratar.

el recipiente que tengamos la salsa bechamel, le agregamos 3 cucharadas de levadura nutricional y mezclamos bien. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de espinacas (Pueden ser frescas o congeladas. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja) Cuando ya hayan descongelado un poco, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y volvemos a tapar la sartén. Las dejamos así por 15 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

12 nueces pecanas picadas y dos cucharones generosos de salsa bechamel. Agregamos  $\frac{1}{2}$  queso del de su preferencia y mezclamos.

el horno a 180 ° C. Engrasamos un molde para horno y agregamos una capa de salsa bechamel. Rellenamos las láminas de pasta con las espinacas y enrollamos con cuidado. Los vamos pasando en el molde. Así hacemos con todas las láminas y las espinacas. Salen aproximadamente 16 canelones. Bañamos los canelones con la salsa bechamel restante y cubrimos toda la superficie de rebanadas de queso de papa.

los canelos al horno a 180 ° C por 20 minutos. Apagamos el horno y sacamos la charola. Dejamos que enfríe un poco.

en un plato de 3 a 4 canelones y presentamos.

Ver video

## **@abrilescamilla6604**

Que delicia de canelones. Y como los saborean se antoja hacerlos ya, para el fin de semana los hago. Me encanto esta receta. Un cariñoso abrazo saludos y bendiciones. Hermosa familia.

## **@reynamendez5847**

Que receta tan sabrosa y como se la saborea el camarógrafo, que se me antoja desde Tijuana. Muchas bendiciones.

## **@monyortiz2011**

Hola gracias por compartir sus Deliciosas recetas, ya he hecho algunas de ellas y me han quedado Riquísimas!! Gracias de antemano, ME ENCANTA SU CANAL!! GOOD JOB !! BENDICIONES

## **@mirandacabet9894**

Se ve riquísimos! Estoy en el procesos de cambiar mi alimentación a vegetariana o vengan. Espero que cuando haga los canelones me queden igual de ricos como los de usted. Gracias por sus vídeos. Aquí voy aprender mucho con usted!