

Canelones de piña y remolacha

[Canelones de piña y remolacha](#)

[imprimir](#)



Hoy te animamos a que exprimas un poco tu creatividad y prepares este delicioso tentempié. ¿Qué tal te suenan unos [canelones falsos de piña y remolacha](#)? Es una receta completísima, sin gluten ni lactosa, cardiosaludable, baja en calorías, apta para vegetarianos, perfecta para dar fruta y verdura a tus pequeños y rapidísima de hacer. ¿Se puede pedir más?

Para preparar estos canelones falsos de piña y remolacha necesitarás:

- 125 mililitros de agua
- 75 gramos de azúcar moreno
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de Brandy
- 1 piña madura
- 1 remolacha roja cocida
- 1 cucharada de maicena

Corta la remolacha en trocitos muy pequeños. Introduce la mantequilla en la cubeta y programa el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180°. Añade la remolacha y el brandy y saltea.

En un bol, mezcla la maicena con 6 cucharadas de agua fría y añádela todo inmediatamente a la cubeta, junto con el azúcar moreno. Remueve sin parar hasta que la masa adquiera una textura de confitura.

Corta la piña en rodajas muy finas, cúbre las con la confitura y enróllalas en forma de canelón. Sírvelo bien frío.

La **piña** es un [alimento diurético](#) y depurativo con un buen contenido de vitamina C que te ayudará a eliminar líquidos del organismo. La **remolacha** te aportará energía, ácido fólico y potasio, y contribuirá a reducir tus niveles de colesterol. ¡Disfruta de estos dos vegetales con esta receta tan divertida!

Etiquetas

[piña](#)

[alimentos diuréticos](#)

[canelones falsos de piñas y remolacha](#)

[pasta](#)

[remolacha](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.