Cocina con DIANA

Canelones de zucchini rellenos de arroz integral

Ingredientes
(para 4-5 personas)

- **1 taza de Arroz Diana Integral**
- **4 tazas de agua**
- **1 cucharada de Aceite Diana Ajo y cebolla**
- **2-3 zucchinis (calabacín) verdes**
- **¾ de taza de maíz tierno**
- **1 pechuga de pollo cocinada y desmechada**
- **2 cucharadas de albahaca picada**
- **2 cucharadas de aceite ajo y cebolla**
- **1 ½ taza de salsa napolitana**
- **1 ½ tazas de queso tipo mozzarella bajo en grasa rallado**
- **Sal y pimienta**

Preparación

1.Para preparar el arroz, calienta el agua en una olla, agrega una cucharada de aceite y un poco de sal, cuando hierva agrega el arroz.
2. Deja que se evapore toda el agua, baja el fuego tapa y deja que el arroz se cocine y seque hasta que esté a punto
3. En un sartén calienta la otra cucharada de aceite y sofríe el pollo unos minutos.
4. Mezcla el arroz, la mitad de la salsa napolitana, ½ taza de maíz y la albahaca
5. Apaga el fuego y mezcla con la mitad del queso
6. Con un pelador de vegetales o una mandolina corta tajadas a lo largo de los calabacines
7. Coloca dos o tres tajadas de calabacín una al lado de la otra montándolas un poco en el borde.
8. Coloca dos o 3 cucharadas de arroz en uno de los extremos y presiónalo un poco para que se compacte y enrolla firme y cuidadosamente como si fuera un canelón.
9. Repite para formar el resto de los canelones
10. Coloca en un una refractaria para horno y espolvorea con el resto de queso encima
11. Lleva a un horno precalentado a 400°f /205°C y deja durante 10 minutos
12. También lo puedes hacer en un sartén tapado a fuego bajo
13. Sirve con el resto de la salsa napolitana caliente y decora con hojas de albahaca y un poco de maíz

¡Disfruta!

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.

Familia DIANA