



PENCAS DE ACELGAS RECETAS | El plato típico de Semana Santa que no suma calorías a tu dieta

Descripción

La Semana Santa tiene recetario propio en muchos lugares y va más allá del bacalao y las torrijas. Los tallos de acelga son una excelente opción para agregar a tu dieta en estos días en los que estás tratando de perder peso, ya que son bajos en calorías y altos en nutrientes. Aquí tienes una receta sana y deliciosa con tallos de acelgas:



Receta de Pascua: preparar tostadas francesas en el microondas

Palitos de acelga rellenos de verdura y queso bajo en grasa

Ingredientes:

- 8 tallos de acelgas grandes y frescas
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 zanahoria, rallada
- 1 calabacín, rallado

- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de queso fresco bajo en grasa rallado
- sal y pimienta para probar
- aceite de oliva
- Salsa de tomate casera (opcional)

Tallos de acelga rellenos de verdura. pixabay

Cómo preparar tallos de acelgas para Semana Santa

1. Lavar y recortar los tallos de las acelgas, quitando los hilos. Hierva agua en una cacerola grande y remoje los tallos de acelga durante 2-3 minutos para que se ablanden. Retirar del agua y colocar sobre papel absorbente para que se seque.
2. Precalentar el horno a 180°C.
3. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla, la zanahoria, el calabacín y el ajo. Saltee las verduras hasta que estén tiernas, unos 5-7 minutos. Condimentar con sal y pimienta.
4. Coloque una porción de la mezcla de verduras en un extremo de cada tallo de acelga. Ponga un poco de queso bajo en grasa rallado encima de las verduras. Envuelva los tallos de acelga alrededor del relleno y forme un rollo.
5. Coloque los tallos de acelgas en una cacerola ligeramente engrasada. Cubra los bollos con salsa de tomate casera, si lo desea.
6. Hornee durante 20-25 minutos hasta que los tallos de las acelgas estén suaves y el queso se derrita.
7. Sirva caliente acompañado de una ensalada fresca o arroz integral si lo prefiere.

Esta receta de tallos de acelgas rellenos es baja en calorías y alta en fibra y nutrientes, por lo que es

una excelente opción para una comida de Pascua saludable durante una dieta para perder peso.

Fecha de creación

abril 2023