

CARACOLAS MÁGICAS RELLENAS DE ESPINACAS



COMIDA



Ingredientes

Brócoli Fresco (500 grs.)
Espinacas Frescas (1 kg.)
Caracolas de Pasta (1 kg.)
Yogurt Griego (1/2 kg.)
Queso Rallado para Pasta (100 grs.)
Jamón York (100 grs.)
Crema de Leche para cocinar (1/4 L.)
Aceite de oliva virgen extra
Sal, Pimienta y Orégano.

Curiosidad

El brócoli está considerado como una de las hortalizas con efecto protector frente a diversos tipos de cáncer: pulmón, próstata, mama, endometrio, útero, y tumores relacionados con el tracto gastrointestinal (estómago, hígado, colon).

Elaboración...

- 1 Pon a cocer las caracolas en una olla con tres litros de agua y un poco de sal, sacar al dente (o lo que es lo mismo, es su punto justo). Enfríalas con agua del grifo y escúrrelas.
- 2 Lava las **espinacas** y corta el tallo.
- 3 En una sartén añade unas gotas de aceite y cuando esté bien caliente pon las **espinacas** y saltéalas durante unos minutos.
- 4 Lava el **brócoli**, corta las flores partiendo de agua hirviendo con un poco de sal 4 minutos aproximadamente. Sácalas e introdúcelas unos minutos en agua con hielo.
- 5 Rellena las caracolas con las **espinacas**.
- 6 En un cazo pon el jamón de york junto con aceite de oliva. Cuando empiece a dorar, añade la crema de leche y el yogurt, deja que la salsa se reduzca, echa sal y pimienta y un poco de orégano para aromatizar.
- 7 Pon en una bandeja de horno las caracolas, cúbre las con la salsa e introdúcelas en horno caliente unos 5 minutos. Antes de sacar del horno en el último minuto, pon las flores de **brócoli** y queso rallado.

¡Rico, rico...!



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España