

EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

CANELONES FRÍOS DE JAMÓN COCIDO



INGREDIENTES

- 10 lonchas de jamón cocido
- 3 huevos cocidos
- 4 pimientos del piquillo
- 3 latas pequeñas de atún
- 4 palitos de surimi (opcional)
- Mayonesa
- Aceitunas sin hueso verdes

PREPARACIÓN

1. Aplastamos con un tenedor los huevos cocidos hasta que queden bien machacados.
2. Añadimos en un bol el pimiento cortado a cuadraditos, el atún escurrido, los palitos de surimi troceados, los huevos triturados y las cuatro cucharadas de mayonesa.
3. Lo vamos mezclando todo con un tenedor mientras lo aplastamos hasta obtener la textura de un puré.
4. Extendemos las lonchas de jamón.
5. Ponemos el relleno en medio de la loncha de jamón y enrollamos, procurando que el cierre quede por abajo.
6. Decoramos al gusto y servimos bien frío.

