



Rollitos de primavera

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 8 rollitos de primavera
- 370ml de ensalada china (1 bote)
- 70g de lechuga
- 4 cucharadas de aceite de oliva



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva.

Información nutricional per ración

Energía	303,1 Kcal
Hidratos de Carbono	14,7 g
de los cuales azúcares	2,9 g
Proteínas	13,1 g
Grasas	21,2 g
de las cuales saturadas	8 g
de las cuales monoinsaturadas	9,6 g
de las cuales poliinsaturadas	2,5 g
Fibra dietética	7,4 g



Elaboración

- Cocinar al horno los rollitos a 200°C unos 20 minutos.
- Mientras tanto, escurrir la ensalada china.
- Mezclar la ensalada con la lechuga y aliñar con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Servir los rollitos con la ensalada y la salsa agri dulce que acompaña los rollitos.



Características nutricionales:

La pasta de los rollitos proporciona carbohidratos y grasas, por eso es mejor cocerla al horno para no añadir más grasa mediante una fritura.

Nuestro consejo:

Para acabar de completar esta comida podemos elegir una fruta o un yogur de postre.

