



Rollitos de primavera

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 8 rollitos de primavera
- 370ml de amanida xinesa (1 pot)
- 70g d'enciam
- 4 cullerades d'oli d'oliva



Has de tenir a casa :

oli d'oliva.

Informació nutricional per ració

Energia	303,1 Kcal
Hidrats de Carboni	14,7 g
dels quals sucres	2,9 g
Proteïnes	13,1 g
Greixos	21,2 g
dels quals saturats	8 g
dels quals monoinsaturats	9,6 g
dels quals poliinsaturats	2,5 g
Fibra dietètica	7,4 g



Elaboració

- Coure al forn els rollitos a 200°C uns 20 minuts.
- Mentrestant, escórrer l'amanida xinesa.
- Barrejar l'amanida amb l'enciam i amanir amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Servir els rollitos amb l'amanida i la salsa agredolça que acompanya els rollitos.



Característiques nutricionals:

La pasta dels rotllets proporciona carbohidrats i greixos, per això, és millor coure-la al forn per no afegir més greix mitjançant una friture.



El nostre consell:

Per acabar de completar aquest àpat podem triar una fruita o un iogurt de postres.

