



**INVOLTINI DI BRESAOLA**  
secondo di carne freddo e veloce

 5 minuti  
 5 minuti  
 1 porzione

## INGREDIENTI

- 15 grammi di rucola
- 15 grammi di formaggio cremoso spalmabile, light
- 1 cucchiaino da tè (raso) di maionese (5 g)
- 100 grammi di bresaola

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° stendere le fettine di bresaola
- 2° spalmare sulle fettine un velo di formaggio spalmabile misto alla maionese
- 3° lavare e tagliare la rucola
- 4° stendere la verdure tritata sulle fettine ed arrotolare ad involtino
- 5° servire fredde, accompagnata da pomodorini

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (130 g)	% AR
ENERGIA	159 kcal	207 kcal	10 %
PROTEINE	25 g	33 g	65 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	1239 mg	1611 mg	67 %