

**ROLLITOS DE PAVO Y ESPÁRRAGOS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo [125 g]
- 1 ración bocadillo de jamón serrano [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enrollar los espárragos con jamón serrano, a su vez enrollar con el pavo en filetes finos.
- 2º Hacer a la plancha o al horno y servir.
- 3º Sazonar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	290 kcal	15 %
GRASA	6 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
COLESTEROL	43 mg	107 mg	36 %
SODIO	456 mg	1140 mg	48 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	39 g	—