

**ROLLITOS DE TERNERA CON JAMÓN SERRANO Y QUESO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de jamón curado, sin grasa
- 1 porción de queso oaxaca lala light (30 g)
- 150 gramos de ternera, redondo, filete, cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Envolver el queso con el filete de ternera y envolver el rollo con el jamón serrano/curado
- 2º Tapar y cocinar con poco pam en sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [280 g]	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	476 kcal	24 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
COLESTEROL	62 mg	173 mg	58 %
SODIO	925 mg	2590 mg	108 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	30 g	83 g	—