

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

- 150 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 150 gramos de ternera, redondo, filete, cocido
- 4 rebanadas de jamón de pavo [84 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Envolver el queso y el jamón con la ternera, cerrar bien [por ejemplo con palillos] y hacer a la plancha dos minutos por cada lado.
- 2º Tapar durante un último minuto para que se terminen de cocinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	398 kcal	20 %
GRASA	2 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	40 mg	152 mg	51 %
SODIO	262 mg	1007 mg	42 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	74 g	—