

**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 | — |