



INVOLTINI DI BRESAOLA E PHILADELPHIA

 20 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 320 grammi di bresaola
- 2 vaschette di philadelphia Protein/Light/Alla Greca (350 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Distendere le fette bresaola e spalmare con il Philadelphia, avvolgere la fetta di bresaola per creare un involtino. Continuare fino a terminare entrambi gli ingredienti. Consiglio di servire gli involtini su di un letto di rucola e abbinarli ad un contorno fresco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (168 g)	% AR
ENERGIA	118 kcal	198 kcal	10 %
PROTEINE	21 g	35 g	71 %
CARBOIDRATI	3 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	3 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	763 mg	1281 mg	53 %