



ROTOLINI DI ZUCCHINE E BRESAOLA E FORMAGGIO MILK PRO SPALMABILE

Una ricetta ricca di fibre e proteine (20g). Non prevede nessuna cottura, perfetta per le giornate più calde

 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di bresaola
- 5 cucchiaini di milk PRO Formaggio Fresco
- 1 zucchine piccola
- 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine [5 ml]
- menta, limone e pepe a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare la zucchina a strisce (lungo tutta la lunghezza) molto sottili con la mandolina.
- 2° Sistemare su un piatto alternandole con un pizzico di sale e lasciarle riposare 30 minuti. Tamponarle poi con un panno da cucina asciutto per togliere l'acqua rilasciata.
- 3° Sistemarle su un piatto alternandole con il succo di limone, olio, origano e pepe rosa. Lasciar marinare 1-2 ore coperte da pellicola ed in frigo.
- 4° Spalmare 1 cucchiaino di formaggio spalmabile e adagiare la bresaola. Fare dei rotolini.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [226 g]	% AR
ENERGIA	70 kcal	158 kcal	8 %
PROTEINE	9 g	20 g	41 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	354 mg	800 mg	33 %