



ROLLITOS DE COL RELLENOS DE CARNE Y VERDURAS

Rollitos de col al estilo "vietnamita" rellenos de carne y verduras

 5 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de col repollo o 4 obleas de arroz
- 125 gramos de ternera picada o molida
- 1 diente de ajo [4 g]
- 3/4 unidad mediana de puerro, crudo [113 g]
- 150 gramos de seta
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja [52 g]
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las hojas de col o las obleas.
- 2º Mientras se cocinan las hojas de col cortar muy fino el diente de ajo, el puerro y las setas.
- 3º Una vez están cortados, saltear con un poco de aceite los ajos y una vez pochados agregamos el puerro y las setas con un poco de pimienta negra.
- 4º Cuando esté todo ya tierno, añadimos la carne picada junto con un toque de pimienta negra. Salteamos hasta que se cocine.
- 5º Una vez lista, agregamos la salsa de soja y mezclamos todo bien.
- 6º Finalmente agregamos esta mezcla a las hojas de col y les damos forma de rollitos.
- 7º Y listo! A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [522 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	3 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	38 %
SODIO	598 mg	3121 mg	130 %