



### ROLLOS PRIMAVERA AL VAPOR CON SALSA DE MANÍ LIGERA

Estos rollos frescos están llenos de vegetales crujientes envueltos en papel de arroz. Son ligeros, coloridos y una alternativa divertida para una comida o entrada vegetariana.

 20 minutos 30 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 Hojas de papel arroz [30 g]
- 1/4 Taza picada de zanahoria [32 g]
- 1/2 Taza de pepino [52 g]
- 1/2 Taza picada de repollo [35 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 8 Hojas de hojas de menta [0 g]
- 2 Cucharadas de crema de cacahuete [30 g]
- 1/4 taza de agua [60 g]
- 2 Piezas medianas de limon [116 g]
- 1 Cucharada de salsa de soya [tamari] [18 g]
- 1 Sobre de stevia

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: • Lava y seca todas las verduras. • Pela la zanahoria y rállala en tiras finas con un rallador o córtala en julianas si prefieres un poco más de textura. • Corta el pepino y el repollo morado en julianas delgadas, asegurándote de que las tiras tengan un tamaño uniforme para facilitar el armado de los rollos. • Lava el cilantro y la menta, y separa las hojas de los tallos.
- 2º Hidratar el papel de arroz: • Llena un plato hondo o un recipiente grande con agua tibia (no caliente, para evitar que el papel de arroz se rompa). • Sumerge una hoja de papel de arroz en el agua durante 10-15 segundos o hasta que se ablande ligeramente. Ten cuidado de no dejarla demasiado tiempo en el agua, ya que puede volverse frágil y difícil de manejar. • Retira la hoja con cuidado y colócala sobre una superficie plana y limpia, como una tabla de cortar o un paño de cocina.
- 3º Colocar los ingredientes en el papel de arroz: • Coloca una pequeña cantidad de zanahoria rallada, pepino, repollo, hojas de cilantro y menta en el centro del papel de arroz, hacia el tercio inferior más cercano a ti.
- 4º Enrollar los rollos primavera: • Dobla primero los lados del papel de arroz hacia el centro para encerrar parcialmente el relleno. • Luego, comienza a enrollar desde el extremo inferior, asegurándote de apretar suavemente para mantener los ingredientes en su lugar sin romper el papel. • Continúa enrollando hasta llegar al otro extremo. Repite este proceso con las hojas restantes de papel de arroz y los ingredientes preparados.
- 5º Pasos detallados para la Salsa de Maní Ligera: Mezclar los ingredientes base: • En un tazón pequeño, coloca la mantequilla de maní y agrega 2 cucharadas de agua tibia. Mezcla con un tenedor o batidor de mano hasta que la mantequilla de maní se disuelva y la mezcla tenga una textura cremosa y suave.
- 6º Añadir los condimentos: • Incorpora el jugo de limón fresco, la salsa de soya y una pizca de stevia (si decides usarla). Mezcla nuevamente hasta que los sabores estén bien integrados.
- 7º Ajustar la consistencia: • Si la salsa está demasiado espesa, agrega más agua tibia, una cucharadita a la vez, hasta obtener la consistencia deseada. Debe ser lo suficientemente espesa para adherirse a los rollos, pero fácil de sumergir.
- 8º Servir la salsa: • Transfiere la salsa a un pequeño tazón y decórala con un poco de perejil, cilantro picado o una pizca de semillas de sésamo [opcional].

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (378 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	357 kcal	18 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	326 mg	1230 mg	51 %
H. CARBONO	14 g	52 g	17 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—