

**ROLLS DE TRUCHA - PICOTEO**

Receta de @beautyfreak.room

 3 porciones**INGREDIENTES**

- 300 gramos de espinaca
- 1 cebolla chica
- 6 piezas de clara de huevo (para batir a nieve) - Qué hacemos con las yemas? Busquen la receta "crema pastelera" y en 5 minutos tienen un postre nutritivo para los niños de la casa.
- 150 gramos de filet de trucha fresca
- 100 gramos de pepino, crudo, cortado en cubitos chicos
- 2 tazas de lechuga (94 g) picada finita
- 50 -60 gramos de queso descremado, untable (4 cucharadas aprox)
- Jugo de 1 limón exprimido
- 1 cucharadita de sal (6 g) + pimienta y condimentos a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y cocinarla en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que se ablande.
- 2º Agregar la espinaca hervida/ escurrida y revolver unos minutos hasta que se integren los sabores. Condimentar a gusto con sal y pimienta.
- 3º Procesar la mezcla en un bowl junto al polvo de hornear. Al enfriarse, agregar las claras batidas a nieve, realizando movimientos envolventes para que no se bajen.
- 4º Disponer la mezcla en una placa cuadrada de silicona previamente rociada con spray vegetal. Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 25 minutos.
- 5º Para el RELLENO: Rociar una sartén con spray vegetal, calentarla y colocar la trucha con la piel hacia arriba. Pasados unos minutos, agregar el jugo de 1 limón y seguir cocinando hasta que se dore. Desmenuzarla y descartar la piel. Mezclar en un bowl la trucha desmenuzada, el queso crema, el pepino, las hojas verdes y condimentos a gusto.
- 6º ARMADO: Rellenar el centro del pionono con la preparación, cubriendo la superficie de extremo a extremo. Enrollar y envolver el roll en papel film. Conservar en heladera hasta el momento del consumo. Cortar en piezas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (341 g)	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	150 kcal	8 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	9 mg	29 mg	10 %
SODIO	288 mg	983 mg	41 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	—