

**ROLLITOS DE JAMÓN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 plantilla de plantilla Olé Extreme Wellness (45 g)
- 1 lasca de jamón ECONO 97%Fat Free (28 g)
- 1 hoja de lechuga lavada (24 g) o unas cuantas hojas de espinacas frescas (50 g)
- 4 tiritas de pimiento rojo (20 g)
- 2 tiritas de cebolla roja (18 g)
- 1 cucharada (tbsp) de queso crema reducido en grasa (15 g)
- 2 tbsps de vinaigrette Calorie Free, Walden Farms, Dressing (28 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Coloca la plantilla en una superficie plana.
- 2º Alinea en el centro la rebanada de jamón y apila la lechuga, la cebolla y el pimiento rojo sobre este.
- 3º Alinea en el centro la rebanada de jamón y apila la lechuga, la cebolla y el pimiento rojo sobre este.
- 4º Unta el queso crema en el borde de la plantilla, para sellarla y enróllala, apretado.
- 5º Corta el rollito en 5 o 6 rebanadas pequeñas.
- 6º Usa el aderezo como dipping sauce y disfruta como merienda inteligente.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (191 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	131 kcal	7 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	4 mg	8 mg	3 %
SODIO	482 mg	922 mg	38 %
H. CARBONO	12 g	22 g	7 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	13 g	54 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	—