

## ROLLITOS DE TERNERA Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PURÉ DE PATATA SIN LECHE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 3 cucharas soperas de salsa de tomate casera [45 g]
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo [125 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el solomillo y rellenar con los espárragos verdes ya cocidos [mejor que a la plancha] y la salsa de tomate.
- 2º Atar con una cuerda o unos palillos y cocinar a la plancha o al horno.
- 3º Acompañar con puré de patata con aceite.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [445 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	8 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	83 mg	368 mg	15 %