









INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 30 gramos de zanahoria, cocida
- 150 gramos de repollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las hojas de repollo hasta que estén tiernas.
- 2º Mezclar con los vegetales cocidos y el perejil picado.
- 3º Rellenar las hojas de repollo con la pasta de vegetales formando rollitos y sostener con un palillo para que no se abran, y servir frío o caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (187 g)	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	96 kcal	5 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	46 mg	2 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	_