

**ROLLITOS DE REPOLLO** 40 minutos 1 porción**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 | — |