



ROLLITOS DE PAVO

Un excelente snack para estos momentos que tenemos hambre y saciante. Son dos rollitos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 lonchas de pollo relleno (Mercadona) [38 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 cucharada de queso crema light [15 g]
- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda [55 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la loncha de pavo untar el queso crema
- 2º Añadir los demás Ingredientes picados y hacer un rollito si quieres le puedes poner un palillo de dientes para que no se salga todo y si no te quieres manchar las manos pon papel vegetal alrededor como un kebab
- 3º La zanahoria la puedes comprar ya partida en hilos en bote de cristal dura bastante en la nevera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [184 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	21 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	29 mg	53 mg	2 %