

ROLLITOS DE PAPEL DE ARROZ

Dieta baja en Fodmaps

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 porción individual de cerdo, lomo, asado [125 g] o 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo o 100 gramos de gamba roja, cruda
- 1/2 zumo de lima
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 5 círculos de papel de arroz [83 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el zumo de lima y la salsa de soja y reservar
- 2º Sumerja un círculo de papel de arroz en agua fría, hasta que esté blando y flexible. Deposite encima una capa DE AGUACATE , verduras y LA CARNE A ELEGIR. Enrolle el papel, doblando los laterales hacia dentro para formar un paquetito. Repita con el resto de los círculos de papel de arroz y del relleno.
- 3º Sirva los rollitos con el aliño.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [485 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	64 %
H. CARBONO	5 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	192 mg	933 mg	39 %