Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

ROLLITOS DE CALABACÍN GRATINADOS RELLENOS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO

Plato fácil y delicioso

20 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de calabacín (160 g)
- 50 gramos de cebolla
- 1 loncha de jamón cocido, extra (30 g)
- 20 gramos de queso mozzarella
- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 20 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar los calabacines y cortar en láminas finas. Cocinarlas en sarten 1 minuto por cada lado con un poco de aceite en una sartén. Retirar.
2º Picar el resto del calabacín en dados junto con una cebolla y pochar todo en la misma sartén.
3º Añadir tacos de jamón cocido y queso crema a la sartén y mezclar todo.
4º Añadir el relleno a las láminas y hacer el rulo.
5º Poner en una fuente de horno unto con tomate triturado y queso rallado por encima.
6º Gratinar en el horno hasta que el queso se vea tostado y crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	228 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	154 mg	469 mg	20 %