

**ROLLITOS DE TERNERA CON ESPÁRRAGOS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 6 unidades de espárrago, verde (150 g) - frescos o congelados
- 120 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate o tomate frito (30 g)
- 1 cucharada soperas, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocer los espárragos verdes o hacerlos al microondas (2 minutos y listos) y reservar
- 2º Hacer un rollito con los filetes de ternera sin grasa, enrollando los espárragos y añadir una cucharada de salsa de tomate dentro del rollito
- 3º Dos rollitos por ración, hacerlos a la plancha y espolvorear queso rallado por encima,

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR RACIÓN (277 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	33 g	66 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	143 mg	396 mg	17 %