

**ROLLITOS DE TERNERA CON JAMÓN Y QUESO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de jamón curado, sin grasa
- 150 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 150 gramos de ternera, redondo, filete, cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Envolver el queso y el jamón con la ternera, cerrar bien [por ejemplo con palillos] y hacer a la plancha dos minutos por cada lado.
- 2º Tapar durante un último minuto para que se terminen de cocinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	481 kcal	24 %
PROTEÍNA	22 g	86 g	173 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	612 mg	2450 mg	102 %