

**ROLLITOS DE JAMON CON QUESO Y VERDURAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2-4 Lonchas de jamón York Aldi
- 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 Jamón 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 [215 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 103 kcal | 221 kcal | 11 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 17 g | 34 % |
| H. CARBONO | 3 g | 7 g | 3 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 6 g | 13 g | 19 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 12 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 17 % |
| SODIO | 25 mg | 54 mg | 2 % |