



## ROLLITOS DE JAMÓN Y BRÓCOLI

 20 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 4 Lonchas de jamón York Aldi (68 g)
- 1 porción de brócoli hervido (122 g)
- 4 Lonchas de queso Havarti Light
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere (26 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos el brócoli en un recipiente apto para microondas durante 4 minutos en el microondas.
- 2º En una bandeja para meter en el horno, extendemos el jamón cocido, pon encima el queso en lonchas y el brócoli a trocitos.
- 3º Una vez tengamos todos en la bandeja, enrollamos cada uno como unos rulitos.
- 4º Añadimos el queso para fundir por encima.
- 5º Metemos al horno precalentado arriba y abajo a 180°C. Una vez introduzcas al horno la bandeja con los rollitos, ponemos sólo la parte de arriba. Los dejamos unos 10 minutos u hasta que estén doraditos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (316 g)	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	450 kcal	22 %
PROTEÍNA	16 g	50 g	101 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	8 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	22 mg	71 mg	3 %