Nestlé Menú Planner



Fácil | 15 min | 2-4

rollitos de verdura - Spice rolls

Raciones y nutrición

298 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS	51%	38 gr.	152 Kcal
GRASAS	27%	9 gr.	81 Kcal
PROTEÍNAS	22%	16 gr.	64 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Cortar todas las verduras en bastoncitos y rehógalas en una sartén grande con poco de aceite; durante unos minutos más y sazónalo con unas gotas de Jugo Maggi.

Preparar el puré de patatas según las instrucciones del fabricante.

Extender una capa de puré de patatas sobre cada loncha de jamón, encima repartir las verduras y enróllalas.

Colocar los rollitos en una bandeja de horno, repartir la Leche evaporada por encima y espolvorearlos con el queso rallado. Gratínalos a horno fuerte unos minutos.

CONSEJO NUTRICIONAL

Un plato muy nutritivo, equilibrado y completo y fuente de fibra. El puré de patatas es un alimento apto para todas las edades. La combinación de patata, leche y mantequilla enriquece el valor nutricional de la receta.

CONSEJO CULINARIO

Añadir algún fruto seco como avellanas o nueces.

INGREDIENTES

- Jugo MAGGI
- 100 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 115 g de puré de patatas en copos
- 80 g de jamón cocido
- 100 g de queso rallado
- 200 g de zanahoria
- 100 g de calabacín
- 180 g de pimiento rojo
- 200 g de cebolla
- aceite
- sal
- curry