

Rollito frío

Ingredientes:

- Dos hojas de pasta de arroz
- 10 g de puerros
- 10 g de espárragos
- 2 hojas de col
- 15 g de zanahoria
- 15 g de calabaza
- 10g de col lombarda
- 20 g de miel



Elaboració:

1. Cortar todas la verduras a palitos finos y saltearlas con una cucharada sopera de miel, reservar todo mezclado, menos las hojas de la col que se hervirán durante 2 minutos, dejar que se enfríen y cortar la parte dura del medio.
2. Poner las hojas de pasta de arroz en un plato con agua caliente unos segundos hasta que cojan elasticidad i estén hidratadas. Escurrirlas sobre un trapo y ponerlas en una superficie bien seca bien estrada. Poner en el medio una hoja de col y encima un par de cucharadas soperas de la farsa.
3. Poner en un plato y listo para comer

Valoración nutricional:

Por 100g	E: 122,96 kcal	P: 1,65 g Phe: 82.5mg	L: 7,28 g	HC: 17,68 g
----------	-------------------	--------------------------	--------------	----------------

Un rollito grande pesa unos 50g