

ROLLITOS DE TERNERA Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PURÉ DE PATATA SIN LECHE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 3 cucharas soperas de salsa de tomate casera [45 g]
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el solomillo y rellenar con los espárragos verdes ya cocidos [mejor que a la plancha] y la salsa de tomate.
- 2º Atar con una cuerda o unos palillos y cocinar a la plancha o al horno.
- 3º Acompañar con puré de patata con aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [445 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 76 kcal | 336 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 31 g | 62 % |
| H. CARBONO | 8 g | 36 g | 14 % |
| AZÚCARES | 1 g | 3 g | 4 % |
| GRASA | 2 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 17 % |
| SODIO | 83 mg | 368 mg | 15 % |