

ROLLITOS DE LECHUGA

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de cebollino, crudo
- 1 cucharada sopera de mostaza (20 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 25 gramos de queso rulo de cabra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Separar las hojas de la lechuga (deben de ser firmes para que tengan buena forma).
- 2º Poner un poco de mostaza sobre las hojas de lechuga.
- 3º Cortar en rodajas finas el queso.
- 4º Poner el queso encima y espolvorear con cebollino y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (75 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	99 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	5 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	633 mg	474 mg	20 %