

ROLLITOS DE PAVO Y VERDURAS CON SALSA DE YOGUR



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 2,15 €/ración

INGREDIENTES

- 1 paquete obleas de arroz
- 4 espárragos trigueros
- 1 zanahoria grande
- 1 calabacín
- 1 filete de pavo
- 1 mango
- Sésamo
- Curry
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Salsa

- 2 yogur griego
- ½ limón (zummo)
- 1 c.s. cebollino
- 2 c.s. cilantro



Foto: pixabay

ALÉRGENOS



LACTEOS




GRANOS
DE SÉSAMO

ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras.
2. Cortar los espárragos, y la zanahoria y el calabacín en juliana. Todos de un tamaño similar.
3. Poner unas gotas de aceite en una sartén y saltear las verduras.
4. Añadir a las verduras un poco de agua y curry.
5. En otra sartén, cocinar el pavo a la plancha y salpimentar.
6. Pelar y cortar el mango en juliana. Reservar
7. Hidratar con agua las obleas de arroz. Rellenar cada oblea con verduras, pavo y mango y enrollar.

8. Espolvorear sésamo sobre los rollitos, y dorar en una sartén con unas gotas de aceite.
9. Lavar y picar el cilantro y cebollino, mezclar con el yogur. Añadir sal, el zumo de limón y una cucharada sopera de aceite.
10. Emplatarse los rollitos y servir la salsa en un cuenco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	99 Kcal	20,3 g	16,6 g	7,9 g	1,4 g	6,7 g	1,7 g	0,3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- No tires la piel de la zanahoria, es un fantástico fertilizante para las plantas, simplemente parte en trozos pequeños y entiérralos cerca de las raíces.
- Utiliza la piel del mango en tus infusiones, simplemente deshidrátala y guárdala hasta que la necesites.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Pruébalo dulce, hazlo con crema de cacahuete y frutas de temporada, Es un delicioso tentempié.
- Los espárragos tienen alto contenido en fibra aportando muy pocas calorías.