

# ROLLITOS DE BERZA RELLENOS DE QUINOA



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,4 €/ración

## INGREDIENTES

- ½ berza o col
- 200 g quinoa
- 1 puerro
- 2 zanahorias ralladas
- 100 g tacos de pavo cocido
- ½ brócoli
- 1 c.c. albahaca
- 1 c.c. pimienta negra molida
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



## ALÉRGENOS

**ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA**

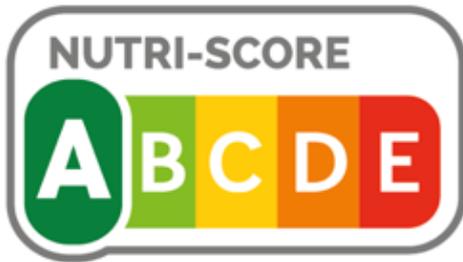
## ELABORACIÓN

1. Trocear el puerro y el brócoli en porciones pequeñas.
2. Calentar un poco de aceite en una sartén y rehogar el puerro, el brócoli y sal 5 min.
3. Añadir la zanahoria rallada rehogar 5 min.
4. Añadir la albahaca picada y los tacos de pavo a las verduras. Mezclar.
5. En una olla, llevar a ebullición 400 ml de agua y un poco de sal.
6. Lavar las semillas de quinoa y añadir al agua hirviendo. Cocer durante 15 min.
7. Escurrir la quinoa, mezclar con las verduras. Reservar la mezcla.
8. Separar y lavar las hojas de la col.
9. Poner la hoja en la encimera, poner un poco de la mezcla en la hoja y enrollar.
10. Poner los rollitos en una bandeja de horno, rociar con un poco de aceite.
11. Precalentar el horno a 180°C y hornear durante 15 min.
12. Servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	261 Kcal	28,8 g	7,1 g	8,9 g	1,2 g	13,2 g	6,6 g	0,6 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- La quinoa también puedes comprarla a granel. Lleva tus propios envases para reducir residuos.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza para hacer el relleno las verduras disponibles en cada temporada.
- Puedes usar hojas de berza o de col, según tengas disponible. Son vegetales con mucha fibra y ricas en vitamina C.
- Estos rollitos funcionan bien como entrante o como acompañamiento de un pescado o carne.