

ARROLLADITOS DE JAMÓN CON VERDURAS



Ingredientes

400 ml leche líquida

2 Cucharadas semi-rasas de maicena

2 Cucharada de mantequilla

1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien de MAGGI®

3 Tazas de verduras mixtas congeladas, previamente cocidas.

6 Rebanadas de jamón de pavo light grandes

1 sobre salsa blanca MAGGI®

Sal y pimienta

Ensaladas frescas para acompañar

Preparación

1.- En una olla o sartén prepara el sobre de salsa blanca MAGGI® según indicaciones del envase con la leche líquida. Una vez que hierva, agrega la maicena disuelta en un poco de leche fría junto con el caldo de verduras Come Bien, Vive Bien de MAGGI® y revuelve constantemente hasta hervir nuevamente. Agrega la mantequilla y revuelve hasta derretir.

2.- Aparte, en un bowl mezcla las verduras ya cocidas con la mitad de la salsa blanca MAGGI® preparada y condimenta con sal y pimienta a gusto. Revuelve hasta homogenizar bien ambas preparaciones.

3.- Luego, rellena las rebanadas de jamón formando rollitos con mucho cuidado para que no salga el relleno, dispone cada uno de ellos en una fuente previamente enmantecillada. Vierte el resto de la salsa blanca MAGGI® y cubre con el queso parmesano rallado. Lleva a horno caliente de 180°C durante 10 min. aproximadamente y sirve acompañado de arroz, puré de papas MAGGI® o papas doradas, como tú prefieras.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	155 Kcal
Proteínas:	11.0 g
Grasa Total:	6.5 g
Colesterol:	33.5 mg
H. de Carbono:	12.4 g
Fibra Dietética:	- 9
Sodio:	562 mg