



ROLLITOS DE BERENJENAS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ¼ Jamón de pavo light cortado en cuadritos
- 1 Bandeja de dientes de dragón
- 1 Tableta de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 2 Berenjenas cortadas a lo largo
- 5 Cucharadas de salsa pesto lista
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una sartén idealmente antiadherente y agrega el pavo cortado en cuadritos, enseguida añade al diente de dragón y condimenta con el caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® . Remueve solo unos segundos y retira del fuego.

2.- Aparte, pasa por la misma sartén las láminas de berenjenas por ambos lados para ablandarlas. Luego, coloca un poco del relleno del paso uno en el extremo de la lámina de berenjena, para luego enrollar y afirmar bien el relleno.

3.- Repite el mismo procedimiento hasta acabar las láminas de berenjenas y el relleno. Si las quieres calentar, devuélvelas a la sartén con un toque de salsa pesto y agua tibia, caliéntalos sin removerlos durante unos minutos y sírvelos de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	207 Kcal
Proteínas:	13.0 g
Grasa Total:	13.7 g
Colesterol:	0,8 mg
H. de Carbono:	11.5 g
Fibra Dietética:	4,8 g
Sodio:	495 mg