

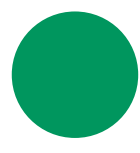


## PLATOS DE FONDO

# Rollitos de Pollo, Jamón y Espinaca



4 porciones



Nivel: Fácil



15 minutos

## Ingredientes

- 4 supremas de pechuga de pollo (120 gr. aproximadamente)
- 3 cucharadas de mayonesa light
- 1 cucharada sopera de jugo de limón
- 4 tajadas de jamón de pavo cocido
- 6 hojas de espinaca
- ½ taza de harina integral
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 pizca de sal y pimienta
- Palitos de brocheta

## Información nutricional

### 1 porción

Energía (Kcal)	<b>395</b>
Proteínas (g)	<b>37,7</b>
Lípidos (g)	<b>21,3</b>
Colesterol (mg)	<b>112,9</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>15</b>
Sodio (mg)	<b>419,4</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>

## Preparación

- Colocar en un recipiente la mayonesa light, sal, jugo de limón y pimienta.
- Incorporar las supremas y dejar macerar por 20 min.
- Estirar las supremas y aplastar levemente para adelgazarlas, sobre cada una colocar una rebanada de jamón y una hoja de espinaca, enrollar y pinchar con un palito de brocheta para evitar que se abra.
- Pasar cada rollito por harina integral.
- En una sartén disponer el aceite de oliva, precalentar y sellar los rollitos por todos lados, llevar a horno precalentado a 180 grados y hornear por 20 min aproximadamente, una vez listos cortar en rebanadas antes de servir.