



ROLLITOS DE PAVO CON ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pavo - pechuga
- 300 g de pimiento rojo
- 300 g de espárragos en lata
- 150 g de berenjena
- 80 g de aceite de oliva
- 2 g de pimienta molida

LA PREPARACIÓN

- Cortar en rodajas finas las pechugas. Salpimentar.
- Cocer los espárragos. Envolverlos con las rodajas de pavo y sujetarlos con palillos para evitar que se abran.
- Freír los rollitos en una sartén, con un chorrito de aceite.
- Asar los pimientos y pelarlos. Cortar la berenjena en rodajas.
- Envolver los pimientos y la berenjena en papel de aluminio y hornearlos unos 8 - 10 minutos.
- Servir los rollitos acompañados del pimientos y la berenjena.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.4 g	Grasas 22.2 g
Kcal 364	Proteínas 34.8 g