



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **ROLLO DE SÁNDWICH**

2 porciones

### **INGREDIENTES**

- ½ taza de queso panela en cubitos
- ¼ de taza de apio picado finamente
- ¼ de taza de pimienta roja picado finamente
- 2 cucharaditas de mayonesa baja en grasas
- 4 rebanadas de pan de caja integral
- ½ taza de espinacas blanqueadas

### **PROCEDIMIENTO**

1. Mezclar queso, apio, pimienta y mayonesa. Salpimentar.
2. Cortar las orillas al pan de caja y formar un cuadro con ellas.
3. Con ayuda de un rodillo, aplastar las uniones.
4. Extender las espinacas y posteriormente el relleno.
5. Formar el rollo y refrigerar ligeramente.
6. Rebanar y servir.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	204
<b>Proteínas (g)</b>	9.5
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	30
<b>Fibra (g)</b>	4.5
<b>Lípidos (g)</b>	6
<b>Calcio (mg)</b>	136.5