



*Cocina al rescate de tu salud*

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

## **ROLLITOS DE RES**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 1 bistec de carne de res
- ¼ de taza de espinacas blanqueadas
- ¼ de taza de zanahorias en julianas (palitos)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 jitomate en cubitos
- ¼ de taza de puré de jitomate
- ½ taza de arroz blanco cocido con chícharos

Para la guarnición:

- ½ taza de espagueti cocido
- ½ taza de verduras cocinadas

### **PROCEDIMIENTO**

1. Repartir las verduras sobre el bistec y formar un rollo. Salpimentar.
2. Sellar la carne en un sartén. Cortarlo en rebanadas.
3. Cocinar en ese mismo sartén los dos tipos de jitomate a manera de formar una salsa.
4. Servir el plato acompañado del arroz.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	348
<b>Proteínas (g)</b>	13.5
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	49
<b>Fibra (g)</b>	9
<b>Lípidos (g)</b>	8.5
<b>Colesterol (mg)</b>	31.5