



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

GRIZINES DE CARNES FRÍAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada de jamón de pavo
- 3 palitos de pan integral
- ¼ de taza de requesón
- ¼ de taza de leche descremada
- ½ taza de espinacas cortadas en tiras
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el jamón en tiras.
2. Enrollar el jamón en los palitos de pan.
3. Mezclar el requesón con la leche y las espinacas. Salpimentar.
4. Servir los grizines acompañados del dip de espinaca.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	184
Proteínas (g)	14,5
Hidratos de Carbono (g)	25
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	2,5
Colesterol (mg)	22