Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Enrollado de pavo crunchy

20min · 4 raciones · 548 kcal

Ingredientes

- **4 filetes** de pavo
- **4** lonchas de queso havarti
- **4** lonchas de jamón cocido
- Copos de maíz
- **1** huevo
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**70 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**27 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. Poner los filetes abiertos en un plato, añadir una loncha de queso y una loncha de jamón cocido, y enrollar (para que no se abra, insertar un palillo de madera). Salpimentar.
2. En un bol poner los copos de maíz y aplastarlos con la mano para hacerlos más pequeños.
3. Batir el huevo, pasar los rollitos por el huevo y después por los copos de maíz, y colocarlos sobre papel de horno en una bandeja de horno.
4. Precalentar el horno a 180 grados.
5. Una vez tengamos todo listo, llevar al horno a 180 grados durante 15-20 min.
6. Retirar del horno y acompañar con un tomate picado.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya