Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Rollitos de pavo y queso

2 raciones

Ingredientes

- Lonchas de pechuga de pavo o jamón de york
- Aguacate
- Un par de cucharadas de yogur natural
- Queso
- Un poquito de espinaca o lechuga romana
- Huevo duro
- Limón
- Sal
- Un chorretón de vinagre de Módena

Elaboración

1. Parte en daditos el aguacate y el huevo duro
2. Añade un poquito de limón, sal y un par de cucharadas de yogur natural
3. Haz rollitos con las lonchas de pavo
4. Añade un chorretón de vinagre de Módena por encima
5. Enrolla todo

RECOMENDACIONES

Intenta que las lonchas tengan un alto porcentaje de carne, idealmente alrededor del 80% o más, y una lista de ingredientes sencilla. Es un snack rápido, sencillo y diferente para cuando te apetezca salir un poquito de lo de siempre.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga