

## Rollitos de Col



### Prep:

5 minutos

### Total:

1 hora

### Sirve:

6 - 8 rollitos (dependiendo del tamaño de la col)

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
9" Small Skillet with Cover

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Katherine Lawrence  
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e  
instructora de nutrición  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Los rollitos de col son una comida de un solo plato muy interesante y sin embargo fácil de hacer.

Esta receta vegetariana es baja en grasas, alta en fibra y verdaderamente deliciosa. La col es una verdura crucífera, que ha demostrado detener el crecimiento de células cancerosas.

1/2 taza de  
arroz integral

(95  
g)

1/2 taza de  
lentejas rojas

(95  
g)

1 lata de 15 onzas  
tomates asados cortados en cubitos

(425  
g)

2 cucharadas de  
nueces, picadas

(15  
g)

1/2 cebolla pequeña,  
cortada con Cono #2

3 dientes de ajo,  
rallados con Cono #1  
¼ cucharadita de  
chile chipotle en polvo  
(0.65  
g)  
sal y pimienta al gusto  
1 col

**Preparación :**

1. Pon todos los ingredientes, excepto la col, en la sartén. Tapa y cocina a fuego medio.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a medio-baja y cocina 50 minutos, o hasta que el arroz y las lentejas estén tiernos.
3. Separa suavemente 6-8 hojas de col y ponlas en la cesta culinaria. Llena la olla con 1 pulgada de agua y pon dentro la cesta culinaria. Tapa y cocina a fuego medio durante 4-6 minutos hasta que las hojas de col estén tiernas. Saca las hojas de col y dejar enfriar.
4. Pon porciones del relleno en cada hoja de col. Enrolla suavemente, metiendo los bordes de la hoja hacia adentro a medida que enrollas. Sirve.

Información nutricional por ración

Based on 6 servings	
<b>Calorías:</b>	160
<b>Grasa Total:</b>	2g
<b>Grasa</b>	0g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	0mg
<b>Sodio:</b>	219mg
<b>Carbohidratos:</b>	28g
<b>Fibra</b>	5g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	3g
<b>Proteína:</b>	6g