

Rollitos de Pavo y Espárragos



Sirve:

16 raciones

Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Agregar un Comentario

16 tallos verdes de cebolleta
16 puntas de espárragos frescos, aproximadamente 1 libra
(450 g)

8 onzas de
queso para untar descremado
(227 g)

¼ cucharadita de
ajo en polvo
(1.25 g)

1 cucharadita de
salsa de rábano picante
(5 g)

2 cucharadas de
cebolleta, picada
(12 g)

8 lonchas de pechuga de pavo ahumada, aproximadamente 1
libra
(450 g)

Preparación :

1. Llena $\frac{2}{3}$ del cazo pequeño con agua y calienta a fuego medio-alto hasta que empiece a hervir. Introduce los tallos verdes de las cebolletas en el agua hasta que se ablanden, aproximadamente 1 minuto. Escurre, mete de nuevo en el cazo, cubre con agua fría y reserva.
2. Precalienta el cazo grande a fuego medio. Lava los espárragos y no los seques. Cuando al salpicar varias gotas de agua en el cazo, resbalan y chisporrotean, añade los espárragos y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 5-6 minutos, hasta que los espárragos queden tiernos, pero crujientes. Retira los espárragos de la sartén y ponlos a enfriar sobre papel de cocina.
3. En un tazón mediano, bate el queso crema hasta que esté

- suave. Agrega el ajo, el rábano picante y la cebolleta. Mezcla bien.
4. Escurre los tallos verdes de las cebolletas.
 5. Corta las lonchas de pavo por la mitad longitudinalmente. Unta cada mitad con 1 cucharada (15 g) de la mezcla de queso. Pon un espárrago en cada mitad de pavo y enrolla. Ata cada rollito con un tallo verde de cebolleta.
 6. Pon en una bandeja, tapa y refrigera por lo menos 2 horas, hasta que esté bien frío.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	55
Grasa Total:	0g
Grasa	0g
Saturada:	
Colesterol:	19mg
Sodio:	175mg
Carbohidratos:	3g
Fibra	1g
Dietética:	
Azúcar:	0g
Proteína:	10g