Rollitos Primavera con Kelp y Salsa de Chile



Sirve:

12 rollitos, 1 rollito por ración

Pieza:

Blender
Round Cake Pan (9 inch)
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Jael Tanti
Dealer Autorizado Saladmaster®
Agregar un Comentario

Rollitos Primavera

- 12 hojas de arroz
- 1 lechuga
- 2 zanahorias, cortadas en juliana
- 1 taza de brotes de soja (124 g)
- 1 manojo de cilantro, finamente picado
- 1 manojo de albahaca Thai, picada
- 1 bolsa de 12 onzas de fideos de kelp (340g)

agua caliente

Salsa de Chile

- ¼ taza de miel (85 g)
- 1 cucharada de pasta Sambal de chile (17 g)
- ½ taza de mantequilla de almendras (125 g)
- 1 limón

Preparación :

1. Pon 1 pulgada (2,5 cm) de agua caliente en el molde para hornear. Sumerge las hojas de arroz, una por una, en el agua durante 15 segundos por cada lado, escurre y transfiere a un plato.
2. Pon lechuga, zanahoria, brotes de soja, albahaca y fideos en el centro de la hoja de arroz.
3. Dobla juntando 2 lados y enrolla desde uno de los lados abiertos para formar un rollito.
4. Repite hasta terminar todos los ingredientes y formar los 12 rollitos.

Salsa de Chile

1. En una batidora, bate todos los ingredientes a la vez a velocidad alta.
2. Sirve con los rollitos primavera

Información nutricional por ración

Rollitos Primavera
Calorías: 54
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 31mg
Carbohidratos: 12g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 1g
Proteína: 2g

Salsa de Chile
Calorías: 106
Grasa: 7g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 48mg
Carbohidrato: 10g
Fibra: 1g
Azúcar: 7g
Proteína: 2g
Rinde 10 raciones de aproximadamente 1 onza cada una