

Rollitos de Espárragos con Pechuga

La primavera ha llegado y con ella los fantásticos espárragos. Estos verdes amiguitos nos aportan cantidades importantes de **fibra**, además de vitaminas y minerales como el **potasio, calcio y magnesio**. Su principal característica es que son **diuréticos**, por ello, especialmente indicados para personas que retienen líquidos. En la Antigüedad, se han utilizado para el tratamiento del **reumatismo**, ya que ayudan a desinflamar las zonas afectadas y a rebajar el dolor.

INGREDIENTES:

- 150g Espárragos verdes o blancos.
- 75g Pechuga de pavo "lonchas finas"
- 25g Queso de untar light
- 150g Tomate

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Asar los espárragos en la plancha.
2. Extender en el centro de las lonchas de pechuga de pavo un poco de queso light a temperatura ambiente para que sea más fácil de untar.
3. Colocar 3-4 espárragos en el centro de cada loncha y enrollar formando los rollitos.
4. Cortar el tomate en rodajas finas, colocar encima los rollitos de espárragos y unas hojas de albahaca a modo de decoración.
5. Servir los rollitos fríos o calientes.