

Rollitos de Judías Verdes a la Vinagreta

Éste es un plato fresquito para el verano y muy sabroso. Las judías verdes son unas grandes aliadas nuestras para estos meses de calor. Su temporada va de mayo a octubre, aunque las podemos encontrar durante todo el año. Apenas aportan 30 kcal cada 100g, **destacan por** su contenido en **potasio**, esto unido a que son de las verduras más **bajas en sodio**, le confiere **propiedades diuréticas**. Además, son **buena fuente de folatos (B9) y beta-carotenos** (que tienen función antioxidante y son esenciales para la visión, piel, cabello, mucosas, ...)

INGREDIENTES:

- 250g Judías verdes
- 100g Jamón York
- 1 Trocito Pimiento (verde o rojo)
- 1 Trocito Cebolla morada (o cebolleta)
- 1 Trocito Zanahoria
- 1 Trocito de Tomate (opcional)
- 1 Cucharadita de perejil fresco picado (opcional)
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cucharada Vinagre de manzana o vinagre de vino blanco

1

Ración



VINAGRETA:

La vinagreta, sino lleva tomate, se conserva bien 3-4 días en recipiente hermético refrigerado.

ELABORACIÓN:

1. Retirar las puntas a las judías verdes, lavar y si son anchas, Partirlos por la mitad a lo largo y en trozos de unos 10-12 cm.
2. Cocinar en agua hirviendo 5-10 minutos (dependiendo de la variedad, deben quedar al dente), escurrir, refrescar y reservar.
3. Mientras preparar la vinagreta: cortar muy pequeño el pimiento, cebolla, zanahoria y tomate, agregar el aceite y vinagre, remover y reservar refrigerado hasta su utilización.
4. Si las lonchas de jamón york son grandes, cortarlas en tiras de 5-6 cm.
5. Colocar las tiras de york sobre una fuente, poner un manojito de judías verdes al centro y enrollar, hasta terminar todas las judías verdes y york.
6. Servir los rollitos fríos, con la vinagreta por encima y espolvoreado con perejil fresco si se desea.