Rollitos De Acelga

Receta Saludable

Media | Almuerzo

Ingredientes

- **24 hojas** acelga sin pencas
- **6 cdas** queso de postre rallado
- **2** cebollas ralladas
- Pimienta y nuez moscada *(a gusto)*
- **2** dientes de ajo
- **1** cebolla chica
- **12 cdas** arroz integral cocido
- **2** huevos
- **2** zanahorias ralladas
- **2** tomates chicos
- orégano *(a gusto)*

Preparación

1. Quitar la nervadura gruesa de las hojas de acelga y sumergirlas en agua caliente hasta que pierdan la rigidez.
2. Mezclar arroz, queso, huevos, cebollas, zanahoria, sal y pimienta, formando una pasta con la que se rellenarán las hojas de acelga.
3. Licuar ajos, tomate y cebolla y condimentarlos con sal, pimienta y orégano.
4. Llevar a fuego en una cacerola o sartén con tapa y cuando comienza a hervir colocar los rollitos de acelga.
5. Cocinar 10 o 15 minutos

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038