

ROLLITOS DE ESPARRAGOS

INGREDIENTES

1 milanesa de 1/2 pechuga de pollo (200g) .
6 espárragos,
1 taza de agua.
1 pizca de sal.
1 pizca de pimienta.

VALOR NUTRICIONAL

Kcal 221.0

PREPARACION

Pela los espárragos, cortalos por la mitad y blanquealos en el agua con 2 pizcas de sal, colocalos en la milanesa de pechuga, enrollalos apretando y utiliza palillos para sujetarlo. En un sartén con 2 disparos de aceite de oliva en spray coloca el rollito hasta que este dorado, agrega la sal y la pimienta, dejar cocinar y sirve calientes.

