

ROSAGNAS

INGREDIENTES (4 porciones)	Valor Nutricional por servicio
1/3 taza queso de cabra	290 Calorías
1/2 taza crema agria libre de grasa	110 Calorías de Grasa
1 cda. ajo molido	12g Grasa Total
1 taza queso cremoso libre de grasa	4.5g Grasa Saturada
8 hojas de espinaca fresca marinadas en 3 cdas. de Betis Extra Virgin Olive Oil & Oregano	0g Trans
4 láminas de lasagna cocidas	20mg Colesterol
4 rebanadas de pimiento morrón	610mg Sodio
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	28g Carbohidratos
	2g Fibra
	1g Azúcar
	17g Proteína

PROCEDIMIENTO

En un recipiente, mezclar uniformemente el queso de cabra, crema agria, ajo, queso cremoso, sal y pimienta. Dividir la mezcla en cuatro partes iguales. Colocar 2 hojas de espinaca sobre cada una de las láminas de lasagna y untarlas con la mezcla de queso. Colocar una rebanada de pimiento y enrollarlas presionando suavemente. Una vez enrolladas, colocar un palillo. Refrigerar hasta servir.

