



## Rollos de Verduras Asadas

8 Porciones • 1 Porción = 4 Rollos

Receta elaborada por **Connie Guttersen** (dietista nutricionista registrada con doctorado)

### INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo
- 2 calabacines pequeños o calabacitas amarillas
- 2 berenjenas japonesas
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ¾ taza de queso feta desmenuzado
- ½ taza de ricota de bajo contenido graso
- ¼ taza de piñones tostados
- 1 ½ cucharadas de menta picada
- ½ cucharadita de cáscara de limón
- ½ cucharadita de jugo de limón
- 1 cebollita picada
- Sal y pimienta a gusto

### INDICACIONES

1. Precaliente la parrilla a fuego alto.
2. Coloque el pimiento sobre la parrilla y ase hasta que quede achicharrado de todos lados. Coloque el pimiento en un recipiente y cubra con un envoltorio de plástico. Deje que eche vapor durante 15 minutos, pele y quite el tallo y las semillas. Corte en tiras de 1 in de grosor.
3. Recorte los extremos de las calabacitas y las berenjenas. Corte rodajas longitudinales de ¼ in de grosor y, luego, condimente con sal y pimienta. Deje descansar durante 10 minutos y, luego, seque con golpecitos. Salpique con aceite de oliva y ase sobre fuego alto; cocine ambos lados hasta que las verduras queden crocantes por fuera y tiernas por dentro, durante 3 a 4 minutos aproximadamente. Deje enfriar en una rejilla de alambre en una sola capa hasta que las verduras estén listas para usar y, así, evitar que se cocinen de más. Las verduras se pueden preparar el día anterior o puede usar sobras de verduras asadas.
4. Combine el queso feta y la ricota. Incorpore la mitad de los piñones, 1 cucharada de menta, la cáscara y el jugo de limón y la cebollita. Condimente con sal y pimienta.
5. Coloque tiras de 3½ in de largo de las verduras asadas sobre una superficie plana. Condimente las verduras con sal y pimienta. Coloque 1 cucharadita del relleno en el extremo de cada verdura. Enrolle la verdura alrededor del relleno. No enrolle demasiado ajustado. Coloque el lado de la marca hacia abajo sobre una fuente.
6. Adorne con los piñones y la menta restantes.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 rolls</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 114mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 390mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

