

Receta de Rollos de Jamón York sobre Ensalada

06 Nov 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta que es fácil de preparar y resulta un plato exquisito para tod@s l@s amantes de las comidas con pocas calorías, seguro que esta receta os va a encantar.

Ingredientes

- Jamón York en lonchas (cuatro o mas según comensales)
- Atún al natural (una lata)
- Palitos de cangrejo (seis o siete)
- Queso de burgos (uno pequeño)
- Mayonesa ligera
- Maíz dulce (dos cucharadas)
- Lechuga (una)
- Tomates cherrys (si no hay, pues de los otros)
- Nueces picadas (a vuestra elección)

Modo de Preparación

1. Preparar en una fuente la lechuga lavada y partida en juliana
2. En un bol poner todos los ingredientes: el atún, los palitos de cangrejo picaditos, el queso de burgos en trocitos y un poco de maíz
3. Mezclar con un poco de mayonesa ligera
4. Poner las lonchas de jamón estiradas y rellenarlas con la mezcla, formar un rollo y colocarlos encima de la lechuga
5. Trocear los tomatitos cherrys y colocarlos a vuestro gusto entre los rollos, echar un poquito de maíz dulce
6. Decorar los rollos con un chorrillo de mayonesa y adornar con unas nueces troceadas y.....buen provecho!!!