

# Rollos de verduras Vietnamitas

Rinde 10 Rollos y 8 cucharadas de salsa hoisin

## Ingredientes:

### Rollos de verduras

- 7 onzas de fideos de arroz finos
- 10 pedazos de papel de arroz
- 10 hojas de lechuga
- 1 manojo de espinacas (unas 4 a 5 hojas por rollo)
- 1 manojo pequeño de hojas de menta fresca
- 1 manojo pequeño de albahacar y cilantro fresco
- 3 zanahorias peladas y ralladas

### Salsa hoisin

- 4 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de pasta de frijol negro
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de salsa picante (opcional)



Foto por rakratchada torsap | freedigitalphotos.net

### Datos de Nutrición

#### Rollos de verduras

Tamaño por Ración:  
1 rollo (121g)

Raciones: 10

Calorías: 103

Calorías de Grasa: 3

#### Salsa hoisin

Tamaño por Ración:  
1 cucharada (19g)

Raciones: 8

Calorías: 33

Calorías de Grasa: 10

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Cantidad/Ración	%VD*	Cantidad/Ración	%VD*
Grasa Total 0g	0%	Carbohidrato Total 23g	8%
Grasa Saturada 0g	0%	Fiber 2g	8%
Grasa Trans 0g		Azúcares 1g	
Colesterol 0mg	0%	Proteínas 2g	
Sodio 86mg	4%		
Vitamina A 130%		Vitamina C 20%	
		Calcio 4%	
		Hierro 8%	

  

Cantidad/Ración	%VD*	Cantidad/Ración	%VD*
Grasa Total 1g	2%	Carbohidrato Total 5g	2%
Grasa Saturada 0g	0%	Fiber 0g	0%
Grasa Trans 0g		Azúcares 4g	
Colesterol 0mg	0%	Proteínas 1g	
Sodio 463mg	20%		
Vitamina A 0%		Vitamina C 0%	
		Calcio 0%	
		Hierro 2%	

## Preparación:

- 1) Ponga los fideos en remojo en agua caliente por 10 a 15 minutos hasta que se ablanden. Retire el agua y escurra los fideos con agua fría.
- 2) Llene un tazón grande de agua caliente. Sumerja un papel de arroz en el agua y déjelo remojar hasta que se ablande un poco, unos 10 a 20 segundos.
- 3) Retire el papel de arroz del agua cuidadosamente y colóquelo plano en una tabla de cortar. Coloque una hoja de lechuga, algunos fideos, hojas de menta, cilantro, albahacar y zanahorias en el centro del papel de arroz. Deje 1 pulgada de espacio en los bordes izquierdo y derecho.
- 4) Doble los bordes izquierdo y derecho del papel de arroz hacia adentro. Luego doble la parte inferior del papel de arroz sobre las verduras. Finalmente, enrrollelo bien como un burrito. Repita hasta usar todos los ingredientes.
- 5) Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
- 6) Corte los rollos por la mitad y sívalos de inmediato con salsa para mojar.

*Esta receta fue desarrollada a través de comer mejor, sentirse mejor, una sociedad de la comunidad basada en la escuela que crea ambientes escolares saludables a través de una alimentación saludable y una vida activa (financiado por SNAP-Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria).*