

rollo de lechuga rellena

Necesitamos una lechuga tipo romana (las de hojas largas). Separamos las hojas exteriores verdes, las más grandes y las lavamos muy bien. Ahora viene la parte más difícil: rellenarlas. Podemos rellenarlas de atún de lata, maíz dulce y un poco de un tomate natural en trozos pequeños. Para dar cuerpo y que no aparezcan los trozos sueltos, podemos usar un poco de hoja de lechuga cortada muy finita con mayonesa (tal y como se pone en los sandwiches) o algún otro tipo de [salsa](#) que nos apetezca. Si no quieres usar mayonesa, por las calorías, te recomendamos la [salsa de yogur](#) o la [mahonesa de leche](#).

O podemos hacerlo con algún filete que nos sobró de otra comida (un filete de pollo por ejemplo) troceándolo muy pequeño y añadiéndole lechuga picada (sí, no es broma) y mayonesa y un poco de aceite de oliva. O podemos rellenarla de fruta (manzana) troceada y jamón cocido. Incluso un poco de pasta fría (caracolas, hélices, etc).

Una vez elegido el relleno, lo repartimos a lo largo de la hoja de lechuga y la enrollamos sobre sí misma, formando un cilindro. Si lo hemos hecho bien, quedará muy parecido a un rollito de primavera pero en frío. Esta receta de rolo de lechuga relleno es muy sana y nos puede aportar una de las raciones de verduras y que debemos tomar cada día. Y por si fuera poco, suele gustar a los niños.

Lo más difícil: elegir el relleno.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas fáciles](#)

[recetas rápidas](#)

[más recetas](#)

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es