

## Rolls de claras rellenos

### Ingredientes (1 ración):

- 50 g de judías blancas cocidas en conserva
- 2 claras de huevo
- ½ cebolla tierna
- 1 cucharada de queso crema o requesón (con o sin lactosa según tolerancia)
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen



### Elaboración:

1. Escurrir y lavar muy bien las judías. Chafarlas con un tenedor y mezclar con el queso crema o requesón.
2. Picar bien fina la cebolla y las hojas de albahaca. Mezclar con la farsa de judías y aliñar con aceite.
3. Batir los huevos y cocerlos en una sartén con aceite muy caliente, cubriendo toda su superficie como si fuera un crep.
4. Apartar del fuego, untar con la farsa y envolver la tortilla formando un rollito
5. Acabar de dorar a fuego suave unos segundos.
6. Cortar a porciones y servir.



### Observaciones y recomendaciones:

Esta elaboración es apta en caso de pérdida de peso e insuficiencia renal. Aun así, si existe alguna indicación añadida en relación con la restricción de potasio, será necesario congelar la cebolla ya cortada con antelación, dejarla en remojo y cocerla para incorporarla.



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
236 kcal	11,8 g	15,3 g	12,8 g

