



21- Rocamboles de carne moída low carb





Ingredientes da receita:

- ½ kg de carne moída
- Presunto de peru fatiado
- Queijo fatiado (como o mussarela)
- 1 pacote de sopa de cebola
- Salsa e cebolinha
- Sal a gosto

Instruções de preparo da receita:

Comece temperando a carne moída com a salsa, a cebolinha, a sopa de cebola e o sal, coloque a carne já temperada sobre uma folha de papel manteiga e abra a massa usando um rolo, deixando aproximadamente com 1 cm de espessura.

Forre essa carne usando o presunto e o queijo, depois enrole a carne com o auxílio da folha de papel manteiga ou laminado, deixando-a na forma de rocambole.

Leve a carne ao forno em uma temperatura de 200º C, em média, e deixe por 30 minutos, enquanto no micro-ondas você deve assar apenas por 15 minutos.

