



ROLLITOS DE ARROZ Y VEGETALES

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de chícharo japonés en tiras
- 2 piezas de zanahoria rallada
- 2 tazas de setas picadas
- 1 taza de germinado de alfalfa
- ¼: taza de salsa de soya baja en sodio
- 8 hojas de arroz

Para la salsa:

- ¾: taza de jugo de naranja
- ¼: taza de salsa de soya baja en sodio
- El jugo de un limón

Procedimiento:

1. En una sartén caliente con aceite de oliva, saltea el chícharo, la zanahoria, las setas y el germinado. Vierte la salsa de soya, tapa y cocina a fuego bajo por 5 minutos.
2. Para formar los rollos, sumerge una hoja de arroz por 20 segundos, escurre y coloca la hoja en una tabla. Coloca un poco del relleno y forma los rollos. Repite este paso con el resto de las hojas.
3. Para la salsa, mezcla todos los ingredientes.
4. Sirve los rollos con la salsa. Ofrece.

