

Rollos rellenos de carne

La receta que veremos a continuación es sumamente especial. Y es que no sólo se trata de un platillo que se puede degustar a cualquier hora del día, sino que, por más que parezca lo contrario, es un platillo bajo en calorías que puedes consumir sin miedo de romper la dieta.

Ingredientes:

- 1 kilogramo de carne molida.
- Medio ají morrón.
- 1 taza de avena.
- 1 cebolla mediana.
- 1 zanahoria.
- 2 dientes de ajo molidos.
- Ramas de perejil.
- Queso rallado.
- Sal al gusto.

Preparación:

1. En un recipiente, integrar la carne molida junto con la cebolla picada en cuadros, zanahoria rallada, ajo, morrón picado finamente y perejil.
2. Luego, adicionar el queso junto con la avena y sal. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea de consistencia aceptable.
3. Tomar una pequeña cantidad de la masa y estirlarla sobre papel aluminio, en medio colocar queso fresco o el relleno de nuestra preferencia. Enrollar hasta que el relleno quede cubierto totalmente por la masa de carne.
4. Colocar otra capa de papel aluminio y repetir hasta acabar con la masa.
5. Precalentar el horno a 250°C y hornear por aproximadamente una hora. Pasado dicho tiempo, retirar la capa de papel aluminio y regresar al horno por 10 a 15 minutos más con una temperatura de 150°C, esto ayudará a que la parte de arriba de los rollos de carne se doren.

Con información de [Recetascortas](#)