

Rollos Primavera con Confeti de Vegetales

Sirve: 12 Porciones

"A mi me gusta hacer mis propios enrollados. Cada quién puede poner lo que le gusta por dentro, y se puede comer una comida completa en un solo rollo", dice Timothy.

"También me gusta la comida picante, pero soy quisquilloso con los vegetales. Cuando picamos la mezcla de vegetales como confeti, se ve elegante, pero no puedo distinguir que es lo hay allí, y una vez enrollado en el papel de arroz, ¡ni siquiera puedo verlo! La mejor parte, es que estoy comiendo muchos diferentes vegetales en cada mordida, pero cuando lo como, el sabor que más siento es el de la menta y el de la salsa hoisin!"

Ingredientes

- 1 **taza** arroz integral
- 1/4 **taza** aceite de oliva
- 2 **cucharadas** aceite de oliva
- 1/2 **cucharadita** ralladura de limón verde
- 1/4 **taza** jugo de limón verde
- 1/2 **cucharadita** sal de mar
- 2 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel
- 2 **tazas** acelga arcoíris con tallos picada
- 1/2 **taza** pimiento rojo picado
- 1/2 **taza** pimiento anaranjado picado
- 1/2 **taza** pimiento amarillo picado
- 1/2 **taza** zanahoria pelada y picada (morada si es posible)
- 1/2 **taza** hojas de menta frescas picadas
- 1 **paquete** papel de arroz
- salsa hoisin
- 1/3 **taza** maní picado

Preparación

1. En una olla sopera grande, combine 1 ½ tazas de agua



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	133
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	28 mg
Sodio	160 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A

con el arroz integral y ponga a hervir sobre fuego medio-alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 20 a 30 minutos, o hasta que el arroz esté suave.

2. **En un tazón mediano**, mezcle $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva con la ralladura de limón, y sal de mar. Agregue el pollo, cubra, y marine en el refrigerador por 30 minutos.
3. **En una sartén grande**, caliente las 2 cucharadas de aceite de oliva restantes sobre fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine por 8 minutos, o hasta que esté bien cocido y dorado. Deje enfriar, luego corte en cubos pequeños y coloque en una fuente para servir pequeña. En un tazón grande, combine todos los vegetales.
4. **Remoje el papel de arroz en agua caliente** como se indica en el paquete. Extienda sobre un plato. En el centro de cada papel, ponga 1 cucharada de salsa hoisin, 1 cucharada de arroz, 1 cucharadita de pollo, 3 cucharadas del confeti de vegetales, y 1 cucharadita de maní (opcional).
5. **Doble dos lados hacia el centro**, luego enrolle con firmeza de una punta a la otra, teniendo mucho cuidado de no romper el papel de arroz.

Notas