

## *Crostini di pane integrale con rotolini di bresaola e rucola al limone*

### **Ingredienti per 4 persone (10-12 crostini)**

150-160 g di pane integrale  
 60 g di bresaola  
 1 piccolo mazzetto di rucola (circa 50 g)  
 il succo di 1 limone

**Esempio di preparazione:** Tagliare 4 fette di pane integrale per formare 2-3 crostini l'una. Far "crostare" al forno o tostare. Nel frattempo far riposare le fette di bresaola nel succo di limone. Lavare e tagliare la rucola. Condirla con il succo di limone e formare tanti mucchietti quanti sono i crostini. Tenere da parte delle foglioline lunghe di rucola per chiudere i rotolini. Adagiare la rucola su ogni fetta di bresaola e creare il rotolino. Chiudere con le foglioline di rucola. Sfornare i crostini e adagiarvi sopra il rotolino di bresaola. Lasciar riposare qualche minuto in frigorifero e servire.

### **Valori nutrizionali\* per panino al 100% (quantità netta)**

<b>Energia: 123 Kcal (515 Kj)</b>
9,7 g di PROTEINE di cui animali 6,4 g vegetali 3,3 g
1 g di GRASSI di cui saturi 0,3 g monoinsaturi 0,3 g polinsaturi 0,2 g colesterolo 13 mg
20 g di CARBOIDRATI di cui semplici 1 g
3 g di FIBRA

542 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
246 mg di Potassio
2 mg di Ferro
44 mg di Calcio
111 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)
2 mg di Niacina (vit. PP)
74 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
15 mg di Vit. C
0,07 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.