

Rollitos Chinos de Verduras

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	24	50g

INGREDIENTES

- Láminas de papel de arroz (masa philo) o masa de rollitos primavera (para 24 unidades)
- 4 cebollines picados finamente
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 2 tazas de zucchini (calabacín) rallado
- 3 tazas de diente de dragón (brotes de soja) frescos
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Preparar todos los vegetales: picar finamente los cebollines, rallar la zanahoria y el zucchini, y lavar bien los brotes de soja (diente de dragón). Escurrir bien todos los vegetales para eliminar el exceso de humedad.

2. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír los cebollines junto con el diente de dragón, la zanahoria rallada y el zucchini durante 3-4 minutos hasta que estén tiernos pero aún crujientes.
3. Agregar la salsa de soja a la mezcla de vegetales y mezclar bien. Salpimentar al gusto con sal marina y pimienta negra. Cocinar por 1-2 minutos adicionales para que se integren los sabores.
4. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente la mezcla de vegetales antes de proceder a armar los rollitos. Es importante que esté fría para evitar que se rompa la masa.
5. Tomar una lámina de masa de rollitos primavera y colocarla en forma diagonal sobre la superficie de trabajo. La masa debe estar a temperatura ambiente para mayor flexibilidad.
6. Distribuir aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de vegetales en el centro de la lámina, formando una línea horizontal en la parte inferior de la masa.
7. Enrollar cuidadosamente: primero doblar los extremos laterales hacia adentro, luego enrollar desde la parte inferior hacia arriba, presionando suavemente para que quede compacto.
8. Sellar las puntas humedeciendo ligeramente los bordes de la masa con agua para que se adhieran bien y no se abran durante la cocción.
9. Repetir el proceso hasta completar los 24 rollitos. Mantenerlos cubiertos con un paño húmedo para evitar que se sequen.
10. Calentar aceite abundante en una sartén profunda o freidora a temperatura media-alta (170-180°C). El aceite debe cubrir completamente los rollitos.
11. Freír los rollitos en tandas pequeñas durante 3-4 minutos hasta que estén dorados y crujientes por todos lados, volteándolos cuidadosamente para una cocción uniforme.
12. Retirar con una espumadera y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
13. Servir inmediatamente mientras están calientes y crujientes, acompañados de salsa agridulce, salsa de soja, o salsa de maní.

CONSEJO: Son ideales para servir con una salsa agrdulce casera o salsa de soja con jengibre. Se pueden preparar con anticipación y freír justo antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (50g):

• Valor energético: 109 kcal • Hidratos de carbono: 14.7g • Proteínas: 2.9g • Lípidos: 4.9g • Fibra: 0.7g • Sodio: 181mg • Calcio: 15mg • Hierro: 0.4mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

BROTOS DE SOJA (Diente de Dragón) - Enzimas Vivas:

- Proteína vegetal completa con aminoácidos esenciales
- Enzimas vivas para digestión óptima
- Isoflavonas para equilibrio hormonal natural
- Vitamina C para sistema inmunológico fuerte
- Folato esencial para embarazadas y síntesis ADN
- Saponinas con propiedades anticancerígenas
- Minerales concentrados por proceso de germinación
- Fibra para saciedad y salud digestiva
- Antioxidantes únicos del proceso de brotado
- Lecitina para función cerebral superior

ZANAHORIA - Betacaroteno Supremo:

- Betacaroteno precursor de vitamina A
- Luteína y zeaxantina para salud ocular
- Fibra soluble para control glucémico
- Falcarinol compuesto anticancerígeno único
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Biotin para metabolismo energético
- Antioxidantes carotenoides protectores
- Vitamina K para coagulación sanguínea
- Pectina para reducir colesterol

ZUCCHINI (Calabacín) - Hidratación Natural:

- 95% agua para hidratación profunda
- Vitamina C antioxidante potente
- Potasio para salud cardiovascular
- Folato para síntesis de glóbulos rojos
- Magnesio para función muscular
- Fibra para saciedad sin calorías
- Vitamina A para visión nocturna
- Manganeso para metabolismo óseo
- Antioxidantes luteína y zeaxantina

CEBOLLINES - Medicina Verde Asiática:

- Compuestos sulfurados antimicrobianos
- Vitamina K para coagulación sanguínea

- Vitamina C para sistema inmunológico
- Folato para embarazadas
- Antioxidantes flavonoides únicos
- Propiedades diuréticas naturales
- Allicina antibacteriana suave
- Vitamina A para salud ocular

MASA DE ARROZ - Carbohidratos Ligeros:

- Carbohidratos de fácil digestión
- Sin gluten para celíacos
- Energía rápida para deportistas
- Textura crujiente satisfactoria
- Base neutra para absorber sabores
- Vitaminas B del arroz integral

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Digestivo por enzimas vivas de brotes
- Anticancerígeno por faltarinol y saponinas
- Hidratante profundo por alto contenido de agua
- Regulador hormonal por isoflavonas naturales
- Antioxidante por carotenoides múltiples
- Antimicrobiano por compuestos sulfurados
- Energizante por carbohidratos complejos
- Protector ocular por luteína y zeaxantina
- Cardioprotector por potasio y fibra
- Alcalinizante para equilibrio pH
- Diurético suave por potasio
- Neuroprotector por lecitina de brotes

? IDEAL PARA:

- Vegetarianos que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") vegetal
- Personas con problemas digestivos (enzimas vivas)
- Embarazadas (folato + proteínas + vitaminas)
- Deportistas (carbohidratos + hidratación)
- Personas con sobrepeso (bajas calorías, alta saciedad)
- Problemas de visión (luteína + betacaroteno)
- Personas con hipertensión (potasio natural)
- Celíacos (masa [sin gluten](/recetas.php?search=sin+gluten "sin gluten") disponible)
- Personas con colesterol alto (fibra soluble)
- Niños (textura crujiente atractiva)

TRADICIÓN CULINARIA ASIÁTICA MILENARIA:

Los rollitos primavera representan la celebración del Año Nuevo Chino y simbolizan prosperidad. Esta versión vegetariana mantiene la tradición mientras aporta beneficios nutricionales superiores.

BENEFICIOS ÚNICOS DE LA PREPARACIÓN:

- Enzimas vivas preservadas por cocción mínima
- Texturas contrastantes (crujiente exterior, tierno interior)
- Concentración de sabores por enrollado
- Método de cocción que sella nutrientes
- Presentación atractiva que estimula apetito
- Porción controlada para manejo de peso

COMPARACIÓN NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más enzimas que alimentos cocidos tradicionales
- Más betacaroteno que zanahorias crudas (por concentración)
- Más proteína que muchos aperitivos comerciales
- Más fibra que snacks procesados
- Más vitaminas que comida rápida tradicional
- Menos calorías que rollitos comerciales

DATO CIENTÍFICO FASCINANTE:

Los brotes de soja contienen hasta 30% más proteína que la soja madura y concentran enzimas digestivas que se multiplican durante el proceso de germinación, convirtiéndolos en 'superalimentos vivos';.

SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Vitamina C + hierro = absorción máxima
- Betacaroteno + grasas = biodisponibilidad
- Enzimas + fibra = digestión óptima
- Proteína + carbohidratos = energía sostenida
- Antioxidantes múltiples = protección celular

BENEFICIOS AMBIENTALES:

- Uso eficiente de vegetales de temporada
- Menor huella de carbono que proteína animal
- Aprovechamiento máximo de ingredientes
- Cultivo sostenible de brotes en casa
- Reducción de desperdicio alimentario

VERSATILIDAD CULINARIA ÚNICA:

- Se pueden hornear en lugar de freír (más saludable)
- Admiten múltiples rellenos estacionales
- Perfectos para meal prep y congelación
- Base para diferentes salsas asiáticas
- Ideales para fiestas y celebraciones

TÉCNICA CULINARIA PROFESIONAL:

- Vegetales bien escurridos evitan masa soggy
- Enrollado firme pero no excesivo
- Temperatura de aceite correcta es crucial
- Freír en tandas pequeñas mantiene temperatura
- Servir inmediatamente preserva textura

CONSEJOS NUTRICIONALES:

- Versión horneada reduce calorías significativamente
- Brotes frescos aportan máximos nutrientes
- Variedad de colores = [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") diversos
- Tamaño de porción controlado facilita digestión
- Acompañar con salsas caseras sin conservantes

Esta preparación es un verdadero ejemplo de cómo la cocina asiática tradicional puede crear aperitivos extraordinariamente nutritivos, combinando la sabiduría culinaria milenaria con ingredientes frescos y técnicas que preservan máximos beneficios para la salud.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>