

**BROCHETAS DE PAVO Y VERDURA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo (125 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 150 gramos de pimiento, color s/e, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la pechuga de pavo.
- 2º Cortar la verdura
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [498 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	255 kcal	13 %
GRASA	2 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	13 mg	65 mg	22 %
SODIO	38 mg	190 mg	8 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	—