Diego Prado Oliván
Dietista-Nutricionista · CV-927

CALDO DE PAVO Y POLLO GFC

caldo (pollo, pavo, puerro, tomate, agua, sal y laurel)

20 minutos
4 horas
16.5 porciones

INGREDIENTES

- 1/4 unidad de pavo, muslo, sin piel, crudo (360 g)
- 300 gramos de puerro, crudo
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo (260 g)
- 2400 gramos de agua de la red
- 16 gramos de sal común
- 200 gramos de pollo rural carcasa
- 2 hojas de laurel, hoja (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner a hervir el agua con la sal y una vez comience la ebullición, añade el pavo, el tomate y el puerro. Después mantener la cocción a fuego bajo durante 4 horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	19 kcal	30 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	201 mg	322 mg	13 %