



PECHUGA DE PAVO CON TOMATE GFC

Carne de pavo [100%] , tomate [sal, acidulante acido cítrico], aceite de oliva.

5 minutos

35 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la plancha hacemos la pechuga de pavo hasta que estén sellada por ambas caras, luego en la sartén añadimos en tomate triturado y lo sofreímos con el pavo durante un minuto hasta que se mezclen bien los sabores luego añadimos un poco de agua y dejamos que se reduzca el agua y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [85 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	100 kcal	5 %
PROTEÍNA	13 g	11 g	22 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	299 mg	255 mg	11 %