



LONGANIZAS DE PAVO/POLLO CON CALABACÍN GFC

longaniza magro (Rodrigo): magro, papada, sal, dextrina de maíz, antioxidantes [E-331 y E-301], azúcar, especias, almidón de maíz, conservadores E-223 y E-221 [sulfitos] y colorante E-120, sin gluten, Alérgenos: sulfitos, soja, tomate triturado (sal, acidulante ácido cítrico), azúcar.

 10 minutos

 25 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de longaniza fresca pollo y pavo
- 60 gramos de calabacín
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén salteamos el calabacín. En el horno precalentado a 200 grados metemos las longanizas en una bandeja hasta que estén doradas. Servimos en el plato las longanizas con el calabacín salteado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (115 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	100 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	19 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	471 mg	542 mg	23 %