



CUBITOS DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES TM6

 40 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 6 gramos de perejil crudo picado
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 6 cucharaditas de aceite de canola [30 g]
- 200 gramos de champiñón crudo rebanado
- 200 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 2.5 cucharadas de harina de trigo [20 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]
- 1 cucharadita de nuez moscada molida [2 g]
- 1 cucharadita de romero [3 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 600 gramos de pechuga de pavo, sin piel, deshuesada, en cubos [3-4 cm]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [269 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	375 kcal	19 %
GRASA	8 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	40 mg	108 mg	36 %
SODIO	264 mg	712 mg	30 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	35 g	-