



PAVO CON AJO Y PUERRO

 45 minutos
 40 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda (175 g)
- 1 unidad de puerro
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 50 gramos de agua, mineralización débil: 140-220 mg CaCO₃/l
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 vaso de caldo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar en un bol un ajo y el perejil.
- 2º Cortar el pavo a dados y mezclar con el aliño anterior . Tapar y dejar en la nevera macerar un rato.
- 3º Picar un ajo y la cebolla y sofreír en la sartén con una cucharada de aceite
- 4º Añadir el pavo macerado, una pizca de sal y pimienta, el agua y el vaso de vino. Dejar cocer durante 20 minutos o fuego medio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (437 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	90 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	33 mg	143 mg	6 %