



PAVO SALTEADO CON VERDURAS Y ARROZ

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 100 gramos de calabacín, crudo
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo [125 g]
- 50 gramos de arroz integral, crudo
- 100 gramos de brócolil, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el arroz y reservar
- 2º Saltear las verduras y el pavo.
- 3º Mezclar las verduras, el pavo y el arroz en un wok y añadir la salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [521 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	472 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	65 %
H. CARBONO	10 g	50 g	19 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	19 mg	101 mg	4 %