



GUISO DE PAVO CON VERDURAS

 1 hora 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de romero [1 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una olla con aceite los ajos y la pechuga de pavo.
- 2º Dorar la carne salpimentada.
- 3º Cortar en rodajas las zanahorias y rehogar con la carne de pavo. Añadir el romero y el tomillo.
- 4º Cocinar hasta que este la carne blanda y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (310 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	40 g	80 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	54 mg	168 mg	7 %