

**PAVO EN SALSA** 10 minutos 40 minutos 1 Ración**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 0.3 gramos de sal común
- 50 ml de caldo
- 15 gramos de cebolla
- 120 gramos de pavo, sin piel, crudo
- 10 gramos de zanahoria, cruda
- 5 gramos de guisante, congelado, crudo
- 10 gramos de tomate, pelado y triturado
- 3 gramos de harina de sarraceno

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear las cebolla y saltear junto con los tacos de pavo por unos 10 minutos. Añadir el tomate y la zanahoria y rehogar 5 minutos. Incorporar el caldo de ave hasta cubrir la carne a la mitad. Espesar con harina.
- 2º En una bandeja mezclar la salsa con el pavo. Hornear todo junto a 180 °C unos 15 minutos. Cuando falten 5 minutos añadir los guisantes.
- 3º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	16 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	617 mg	833 mg	35 %