

PAVO O POLLO AL HORNO CON CEBOLLA, PIMIENTO Y PATATA

 1 Ración

INGREDIENTES

- 125 gramos de pavo a tacos Mercadona
- 50 gramos de cebolla
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo (125 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad comercial de cubito de caldo (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200-210 grados.
- 2º Añadir todos los ingredientes en una bandeja de horno, la patata cortada tipo gajo o panadera.
- 3º Añadir la bandeja al horno y cocinar durante 30 minutos a 200-210 grados, aproximadamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (480 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	65 %
H. CARBONO	7 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	384 mg	1845 mg	77 %