

**RECETA PAVO SALTEADO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES RYN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 200 gramos de patata, cruda
- 145 gramos de pavo, pechuga, sin piel, a la plancha
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la patata y la cebolla. Lavar y trocear los champiñones y el pavo
- 2º Cocinar la patata en el micro 5m para que se ablande (con un poco de aceite y sal)
- 3º Añade el pavo, la cebolla, las patatas ya cocinadas al microondas y los champiñones en una sartén con un poco de aceite
- 4º Cuando esté todo cocinado añadir a la sartén y rehogar con el pimentón la pimienta yb sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [508 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	497 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	52 g	105 %
H. CARBONO	7 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	69 mg	351 mg	15 %