

**RECETA SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO RYN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 140 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (1 g)
- 2 gramos de ajo, en polvo
- 2 gramos de pimienta, negra

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pelar y trocear la cebolla y lavar y trocear la zanahoria y los pimientos, todo en trocitos pequeños y reservar.
- 2º Calentar una cacerola con aceite oliva virgen extra y cocinar el pavo cortado a trocitos juntos con un poco de sal y especias. Dejar a fuego medio.
- 3º cuando esté listo el pavo, reservar y saltear la cebolla, la zanahoria y los pimientos en la misma sartén. Cuando esté el salteado prácticamente listo, añadir el pavo y ajustar las especias. Remover un par de minutos y servir.
- 4º cuando esté listo el pavo, reservar y saltear la cebolla, la zanahoria y los pimientos en la misma sartén. Cuando esté el salteado prácticamente listo, añadir el pavo y ajustar las especias. Remover un par de minutos y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (415 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	31 mg	127 mg	5 %