

BROCHETA DE PAVO Y VERDURA RYN

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 195 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 100 gramos de tomate
- 50 gramos de cebolla
- 100 gramos de pimiento verde, crudo
- 100 gramos de champiñón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pelo a trocitos y lavar y cortar las verduras y hacerlas en trocitos [adecuados para la brocheta]
- 2º Poner los trozos de pavo y las verduras alternando. Colocar en la plancha y añadir aceite de oliva, también lo puedes hacer en el horno a 180 grados 20m

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [660 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	401 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	49 g	97 %
H. CARBONO	3 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	24 mg	159 mg	7 %