María Plaza
Técnico Superior en Dietética

SOLOMILLO DE PAVO , ARROZ BLANCO, CHAMPIÑÓN Y ESPÁRRAGOS RYN

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo (125 g)
- 50 gramos de arroz
- 1 guarnición de champiñon
- espárrago, verde
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar y lavar los champiñones y los espárragos. Sofreír en una sartén con sal y pimienta al gusto, 1 minuto
2º Añadir el pavo hasta que este dorado
3º Añadir el arroz, rehogar y seguidamente añadir agua hasta cubrir. Cocer unos 15m a fuego lento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	61 %
H. CARBONO	13 g	50 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	22 mg	84 mg	3 %