

PAVO CON SALSA DE SETAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharas soperas de leche vegetal para cocinar, o leche de coco de lata
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 150 gramos de pavo, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la pechuga a la plancha, reservar.
- 2º En la misma sartén, cocinar la cebolla y los champiñones y cuando estén hechos, incorporar la leche y dejar espesar dos minutos. Salpimentar.
- 3º Esperar a que se temple y triturar. Echar de nuevo a la sartén e incorporar el pavo. Calentar un minuto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [319 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	35 g	70 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	66 mg	209 mg	9 %