

## PAVO SALTEADO CON VERDURAS Y SÉSAMO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo [125 g]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el pavo a fuego fuerte durante tres minutos y reservar.
- 2º Añadir las verduras y saltear también a fuego fuerte durante cuatro minutos.
- 3º Reincorporar el pavo, el sésamo y la salsa de soja, saltear durante unos segundos y listo para comer.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [456 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	50 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	152 mg	694 mg	29 %