Natalia Fernández Naranjo
Técnico Superior en Dietética · 2955

PAVO SALTEADO CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 100 gramos de calabacín, crudo
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo (125 g)
- 50 gramos de arroz integral, crudo
- 100 gramos de brécol, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir el arroz y reservar
2º Saltear las verduras y el pavo.
3º Mezclar las verduras, el pavo y el arroz en un wok y añadir la salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (534 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	67 %
H. CARBONO	10 g	51 g	20 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	158 mg	844 mg	35 %