



## PAVO SALTEADO CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL (DEPORTISTAS)

 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]
- 150 gramos de pavo, sin piel, crudo
- 80 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 [614 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 104 kcal  | 641 kcal            | 32 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 47 g                | 93 %  |
| H. CARBONO        | 12 g      | 73 g                | 28 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 14 g                | 16 %  |
| GRASA             | 3 g       | 16 g                | 23 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 16 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 9 g                 | 37 %  |
| SODIO             | 144 mg    | 882 mg              | 37 %  |