

**BROCHETAS DE PAVO CON PIMIENTOS Y PIÑA**

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de piña, cruda [245 g]
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 100 gramos de pimiento, color s/e, crudo
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ensartar los ingredientes, cortando todos del mismo tamaño, y cocinar a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [536 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 44 kcal | 236 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 33 g | 66 % |
| H. CARBONO | 3 g | 18 g | 7 % |
| AZÚCARES | 3 g | 18 g | 20 % |
| GRASA | 0 g | 3 g | 4 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 16 % |
| SODIO | 18 mg | 98 mg | 4 % |