

**PAVO SALTEADO CON VERDURAS Y ARROZ.**

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]
- 2 porciones individuales de pavo, sin piel, crudo [250 g]
- 5 cucharadas soperas de arroz integral, hervido [100 g]
- 1 guarnición de brécol, crudo [200 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

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

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [765 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	44 g	89 %
H. CARBONO	4 g	32 g	12 %
AZÚCARES	2 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	96 mg	735 mg	31 %