



BROCHETAS DE PAVO Y VERDURA BAJO FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo [125 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 75 gramos de pimiento rojo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la pechuga de pavo.
- 2º Cortar la verdura
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [306 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	50 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	25 mg	78 mg	3 %