Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

SOLOMILLO DE PAVO CON PIMIENTOS MORRON

1 porción

INGREDIENTES

- 170 gramos de medallones de solomillo de pavo Mercadona
- 60 gramos de pimiento morrón, en conserva
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º hacer los filetes en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra y añadir encima los pimientos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	272 kcal	14 %
PROTEÍNA	19 g	45 g	90 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	76 mg	178 mg	7 %