

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 % |