

ARROZ CON VERDURAS, PAVO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de arroz con verduras mercadona
- 140 gramos de medallones de solomillo de pavo Mercadona
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana [15 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g] opcional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partimos a tiras el pavo, lo añadimos a la sartén precalentada y lo hacemos un poco
- 2º le agregamos el arroz con verduras a la misma sartén
- 3º rehogamos unos minutos hasta que veamos que el arroz está ya hecho.
- 4º a lo ultimo le añadimos su aguacate, vinagre y aderezamos con especias al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	442 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	84 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	233 mg	862 mg	36 %