



PAVO AL AJILLO CON VERDURAS Y CHAMPIÑONES

 45 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 filetes de pavo, pechuga, sin piel,
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 50 gramos de agua, mineralización débil: 140-220 mg CaCO₃/l
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar en un bol un ajo y el perejil.
- 2º Cortar el pavo a dados y mezclar con el aliño anterior . Tapar y dejar en la nevera macerar un rato.
- 3º Picar un ajo y la cebolla, y el calabacín, cortar los champiñones a dados o laminas. Sofreír primero el ajito y la cebolla y unos minutos después el calabacín, por ultimo los champiñones, la sartén con una cucharada de aceite y reservar.
- 4º Añadir el pavo macerado, una pizca de sal y pimienta. Saltea hasta cocinar y servir El pavo se puede también cortar a dados, las verduras se puede añadir la bolsa de verduras salteadas con champiñones del Mercadona añadiendo ajito.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	51 g	102 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	47 mg	204 mg	9 %