



## FIAMBRE DE PAVO/POLLO CASERO

Una manera muy saludable de desayunar, merendar o como aperitivo de comer fiambre saludable sin aditivos

 20.6 porciones

## INGREDIENTES

- 400 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 3 disp.de un segundo de aceite en spray [3 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharada de postre de pimentón, en polvo [2 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar en AYR FRIED a 200o 5 minutos ,
- 2º Sazonar el pollo o el pavo con aceite en Spray sale como por ejemplo pimentón ajo en polvo orégano toque ibérico el que más os guste. Envolver con papel vegetal.
- 3º Cuando termine de precalentar en el ayrfried hacerlo en 20 minutos a 180ª
- 4º Cuando termine de cocerse la pechuga dejar enfriar y meter en nevera unas 8 horas, Cortar en una tabla filetes finos y si no lo vais a consumir muy pronto dejarlo sin cortar para que se quede más jugoso
- 5º Peso de las lonchas es orientativo entre 20 y 30 Gramos cada 1

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR LONCHA (20 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	25 kcal	1 %
PROTEÍNA	23 g	5 g	9 %
H. CARBONO	1 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	161 mg	32 mg	1 %