



## 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 180<sup>a</sup>
- 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 %   |