



PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 gramos de sal común
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra molida [1 g]
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g] o 1 diente de ajo [4 g]
- 150 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos la sartén a calentar mientras troceamos la pechuga en cuadrados
- 2º Sazonamos la pechuga con la sal, pimienta negra, pimentón dulce y el ajo
- 3º Ponemos el aceite en la sartén y añadimos la pechuga hasta que quede doradita

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (164 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	21 g	34 g	68 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	119 mg	195 mg	8 %