



REVUELTO CON PECHUGA DE PAVO (1,5P-1,5G)

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (3 g)
- 100 gramos de pechuga pavo
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la pechuga de pavo en cuadros.
- 2º Poner aceite en una sartén, añadir los huevos batidos y la pechuga de pavo, y mover constantemente hasta obtener la textura deseada
- 3º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (233 g)	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	15 g	35 g	70 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	426 mg	991 mg	41 %