



CONTRAMUSLOS DE PAVO EN SALSA CON PATATAS [1,5P-2HC-1,5G]

 50 minutos 50 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pavo, muslo, sin piel, crudo
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 2 unidades grandes de zanahoria, cruda (260 g)
- 1 cucharada de postre de sal yodada (6 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la pechuga de pavo en daditos o en la forma deseada
- 2º Cogemos la pechuga de pavo y la doramos en la sartén (por todos los lados)
- 3º Lavamos, pelamos y cortamos la zanahoria y la cebolla. La añadimos en una cazuela y nos ponemos a remover de manera constante. Añadimos un chorrito de vino blanco y la sal y las especias que más nos guste
- 4º Pasamos la salsa.
- 5º Dejamos por un tiempo que la pechuga de pavo se haga con la salsa y se mezclen los sabores

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (754 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	510 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	41 g	82 %
H. CARBONO	6 g	47 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	48 %
SODIO	360 mg	2712 mg	113 %