



CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON JUDÍAS VERDES

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de chuleta de pavo Mercadona
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g] (para asar la chuleta)
- 200 gramos de judía verde, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar aceite de oliva, ajo, perejil y zumo de limón. Salpimentar a gusto. Reservar.
- 2º Hacer unos cortes pequeños en la grasa alrededor de las chuletas para que se mantengan planas cuando las hagas. Salpimentar al gusto.
- 3º Calentar una sartén a fuego medio-alto. Añadir el aceite, después las chuletas.
- 4º Freír las chuletas por alrededor de 5 minutos en cada lado hasta que estén doradas y cocinadas completamente.
- 5º Sacar las chuletas de la sartén y mantenerlas caliente.
- 6º Usar la misma sartén y añadir las judías. Salpimentar al gusto. Cocinar a fuego medio-alto un par de minutos hasta que las judías adquieran un color vivo y estén un poco suaves, pero aún crocantes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [359 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	35 g	69 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	6 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	41 mg	146 mg	6 %