



## GUIISO DE PAVO Y "CEPS"

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 120 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 10 gramos de "ceps" deshidratados
- 40 gramos de cebolla tipo chalota, cruda
- 40 gramos de tomate tipo cherry, crudo
- 1 unidad mediana de ciruela, seca [14 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Poner en una olla con aceite los ajos, cuando estén dorados retíralos. Pon a dorar la carne en el mismo aceite. A parte, hidratar los ceps con agua caliente.
- 2° Una vez dorada la carne salpimentada, resérvala.
- 3° Cortar en rodajas las zanahorias y rehogar con las chalotas, los cherrys, las ciruelas secas y los ceps (reservar el agua de remojo).
- 4° Volver a incorporar el pavo. Añadir el vino y dejar a fuego fuerte un par de minutos y después bajar el fuego.
- 5° Añadir el caldo de los ceps. Cocinar hasta que este la carne blanda y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [292 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	57 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	5 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	43 mg	125 mg	5 %