

**BROCHETAS DE PAVO Y VERDURAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de pavo, sin piel, crudo
- 60 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 pimiento rojo y verde
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la pechuga de pavo.
- 2º Cortar la verdura
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [393 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	53 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	36 mg	140 mg	6 %