Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BROCHETAS DE PAVO Y VERDURAS CON BONIATO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo (125 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 unidad mediana de boniato, crudo (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Trocear la pechuga de pavo.
2º Cortar el calabacín y los champiñones.
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.
5º Mientras, cocemos el boniato al vapor o al horno. Este puede ir incluido en la brocheta o como guarnición.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (515 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	61 %
H. CARBONO	8 g	43 g	17 %
AZÚCARES	4 g	21 g	24 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	41 mg	211 mg	9 %