



## BROCHETAS DE PAVO Y CALABACÍN

 1.2 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Haz las brochetas con los alimentos en dados y cocina a la vez

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (377 g)	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	53 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	21 mg	80 mg	3 %