



PECHUGAS DE PAVO/ POLLO RELLENAS DE ESPINACAS Y QUESO

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pavo, sin piel, crudo
- 1 guarnición de espinaca, hervida [125 g]
- 2 lonchas de queso Emmental [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rellenar la pechuga, enrollar
- 2º Condimentar, meter al horno cuidando que no se seque mucho

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [292 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	16 g	48 g	96 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	47 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	97 mg	282 mg	12 %