



## PECHUGA DE POLLO/ PAVO EN SALSA DE COCO

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda (175 g)
- 80 gramos de crema de coco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echamos la crema de coco en una sartén con una cucharada de aceite.
- 2º Añadimos la pechuga en filetes, curry y sal.
- 3º Dejamos que se haga en la salsa para que coja bien el sabor.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (260 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	16 g	41 g	81 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	59 mg	154 mg	6 %