Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

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 %