



## PAVO AL AJILLO CON VERDURAS

 45 minutos 40 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 50 gramos de agua, mineralización débil: 140-220 mg CaCO<sub>3</sub>/l
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar en un bol un ajo y el perejil.
- 2º Cortar el pavo a dados y mezclar con el aliño anterior . Tapar y dejar en la nevera macerar un rato.
- 3º Picar un ajo y la cebolla, cortar los champiñones a dados. Sofreír en la sartén con una cucharada de aceite y reservar.
- 4º Añadir el pavo macerado, una pizca de sal y pimienta. Saltea hasta cocinar y servir

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	90 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	53 mg	232 mg	10 %