



PAVO AL AJILLO CON EDAMAMES

 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 CaCO₃/l
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 copa de vino blanco, 11° [80 g]
- Edamames

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 y sofreír en la sartén con una cucharada de aceite
- 4º Añadir el pavo macerado, los edamames, una pizca de sal y pimienta, el agua y el vaso de vino. Dejar cocer durante 20 minutos o fuego medio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	46 g	92 %
H. CARBONO	5 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	161 mg	704 mg	29 %