

**ARROZ CON PECHUGA DE PAVO Y BERENJENA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 50 gramos de arroz integral, crudo
- 100 gramos de pechuga de pavo
- 300 gramos de berenjena, cruda
- 1 pizca de condimento para paella (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en la paellera o wok el arroz, la berenjena en daditos, el agua para la cocción de dichos ingredientes, las especias al gusto y la sal marina.
- 2º Cuando casi esté cocinado, añadimos la pechuga de pavo troceada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (452 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	11 g	48 g	19 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	61 mg	275 mg	11 %