

**BROCHETAS DE PAVO CON PIMIENTOS Y PIÑA**

1 porción

**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de piña, cruda [245 g]
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 100 gramos de pimiento, color s/e, crudo
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Ensartar los ingredientes, cortando todos del mismo tamaño, y cocinar a la plancha.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [536 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	3 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	18 g	20 %
GRASA	0 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	18 mg	98 mg	4 %