

**CARNES**

**PECHUGA DE PAVO RELLENA (6 raciones)**



**Ingredientes y preparación**

- Pechuga de pavo fileteada..... 600 gr
- Pimiento rojo en conserva ..... 300 gr

**Para el relleno**

- Pollo picado ..... 380 gr
- Huevos ..... 120 gr (2 unidades)
- Ajo..... 8 gr
- Perejil..... 6 gr
- Judía verde en conserva ..... 50 gr

- Pan rallado sin sal ..... 50 gr
- Arroz ..... 180 gr
- Hebra de azafrán

Mezclar todos los ingredientes

Extender los filetes de pavo sobre un film.

Repartir el relleno en el centro junto con tiras de pimiento asado.

Hervir el arroz durante 15 minutos. Escurrir.

Enrollar con el film y cocer en agua hirviendo durante 18-20 minutos.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL**

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| <b>Energía (Kcal)</b>          | 367  |
| <b>Proteínas (g)</b>           | 40,3 |
| <b>Hidratos de carbono (g)</b> | 34,3 |
| <b>Lípidos (g)</b>             | 7,2  |
| <b>Sodio (mg)</b>              | 314  |
| <b>Potasio (mg)</b>            | 667  |
| <b>Fósforo (mg)</b>            | 429  |
| <b>Calcio (mg)</b>             | 43,1 |