



**Porción: 4 personas**

## Ingredientes:

400 grs. Brochetas de pavo  
50 grs. Mantequilla  
200 grs. Germen de alfalfa  
4 rebanadas pan integral y negro  
Sal  
Pimienta  
Aceite de olivo

## Modo de preparación:

Picar las brochetas de pavo en trozos pequeños, sazonar y asar en sartén con mantequilla.

Desinfectar el germen de alfalfa y aderezar con aceite de olivo, sal y pimienta

Servir el pavo en un plato, con una rebanada de pan y un poco de germen de alfalfa



## Información Nutricional

Porciones por receta	4	
Personas	1	
Cantidad por Porción	1	
<b>Calorías (kcal)</b>	339	<b>17%</b>
		<b>%D</b>
		<b>R</b>
<b>Grasa Total (g)</b>	22.2	<b>40%</b>
<b>Colesterol (mg)</b>	106.0	<b>35%</b>
<b>Sodio (mg)</b>	228.8	<b>11%</b>
<b>Carbohidratos Totales (g)</b>	12.9	<b>4%</b>
Fibra Dietética (g)	1.9	<b>6%</b>
<b>Proteínas (g)</b>	22.3	
Calcio		<b>9%</b>
Hierro		<b>47%</b>
Vitamina A		<b>17%</b>
Vitamina C		<b>7%</b>



*Chef Angeles Urreta*

