

## PAVO CON SALSA BARBACOA DE MANZANA Y NARANJA



| Fácil



| 30 min.



| 5 raciones



| 1,90 €/ración

### INGREDIENTES

- 800 g pechuga pavo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 manzanas
- 2 naranjas
- 1 diente ajo
- 200 g ketchup
- ½ c.c. pimentón
- ¼ c.c. comino
- ¼ c.c. orégano
- 2 c.s. vinagre de vino
- 1 c.s. miel
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



Foto: pexels

### ALÉRGENOS




DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS

### ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la zanahoria en trozos, escaldar cinco minutos en agua con sal.
2. Saltear cebolla, ajo y manzanas peladas y cortadas en trozos hasta que tomen color, añadir también las zanahorias escurridas.
3. Rallar la piel de una naranja, reservar, y exprimir las dos naranjas.
4. Triturar las verduras cuando estén frías junto con el zumo de las naranjas, miel, vinagre, orégano, comino, pimentón y ketchup.
5. Pasar por el chino, si está muy espesa añadir algo de agua de cocer las zanahorias.
6. Añadir la ralladura de la naranja.
7. Cocinar los filetes de pavo a la plancha.
8. Servir el pavo con la salsa por encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 298 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 28,2 g	<b>azúcares</b> 27,7 g	<b>Grasas</b> 2,7 g	<b>grasas saturadas</b> 0,9 g	<b>Proteínas</b> 37,8 g	<b>Fibra</b> 4,1 g	<b>Sal</b> 1,7 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Adapta las cantidades al núm de raciones.
- Si sobra, desmiga la carne, mezcla con la salsa y úsalo con pasta, arroz o como relleno de canelones.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Acompaña el plato con una buena ensalada y un poco de arroz integral para que sea un plato completo.