

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 kétchup
- 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 kétchup.
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	energía 298 Kcal	hidratos de carbono 28,2 g	azúcares 27,7 g	Grasas 2,7 g	grasas saturadas 0,9 g	Proteínas 37,8 g	Fibra 4,1 g	Sal 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.