

PAVO ESTUFADO



| Fácil



| 65 min.



| 4 raciones



| 1,75 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g pechuga de pavo
- 100 g almendras crudas
- 50 g ciruelas pasas
- 1 cebolla
- 1 l caldo de pollo
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla muy fina. Poner una olla al fuego y agregar aceite de oliva para pochar la cebolla, con una pizca de sal.
2. Cuando esté la cebolla pochada, agregar las almendras y remover para que se doren. Cortar la carne en tacos e incorporar la carne de pavo y dejar que coja un poco de color dorado.
3. Añadir al pavo guisado el caldo de pollo y poner a fuego lento para que la carne de pavo se cocine, pero teniendo cuidado de que no quede muy seca.
4. Después de unos 40 minutos al fuego. Agregar las ciruelas pasas a la olla. Remover todo bien y añadir una pizca más de sal.
5. Dejar que la salsa espese a máxima potencia y servir bien caliente.

IFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	300 Kcal	8,2 g	8,1 g	11,1 g	2,0 g	40,0 g	3,6 g	0,4 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Las sobras de esta receta son una buena opción para hacer croquetas o canelones.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes completar este plato con una buena ensalada fresca.
- La carne de pavo es una carne magra con muy poco porcentaje de grasas.
- Para no aportar demasiadas calorías a las recetas, es recomendable que los frutos secos sean crudos.