

ENSALADA DE PAVO



| Fácil



| 20 min.



| 2 raciones



| 1,35 €/ración

INGREDIENTES

- Sobras de pavo asado
- 5 nueces
- 100 g espinacas frescas
- 1 hoja de apio
- 2 kiwi
- 1 pimiento rojo
- 100 g cuscús
- 1 c.s. aceite oliva virgen extra
- Curry en polvo
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Colocar en una sartén el aceite con el curry en polvo y rehogar mientras se va removiendo.
2. Añadir el cuscús e hidratar con agua hirviendo. Sazonar con sal, mezcle y dejarlo tapado durante 15 minutos
3. Cortar el kiwi y el pimiento en cubos y el apio en rodajas.
4. En una ensaladera, mezclar las espinacas y el resto de las verduras cortadas.
5. Cortar el pavo en tiras y picar las nueces y añadir.
6. Con un tenedor soltar el cuscús y añadirlo a la ensaladera. Mezclar todo y servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	447 kcal	40,4 g	12,8 g	15,8 g	2,1 g	29 g	6,9 g	1,3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Se puede hacer esta receta con otras sobras de carne como pollo, cerdo o conejo. Además de las famosas croquetas, se pueden hacer muchas más recetas con sobras de carne.
- La fruta utilizada puede variar en función de la temporada y el gusto. Recuerda aprovechar las frutas que ya lleven un tiempo y se estén empezando a estropear.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta receta se puede hacer también con quinoa. Tanto la quinoa como el cuscús son buenas opciones para incluir en ensaladas por su aporte de hidratos de carbono y proteína. Esto hace que la ensalada se convierta en una comida completa y saludable.