Elena Fernández
Técnico Superior en Dietética · 2352

GUISO DE PAVO CON VERDURAS .

¿No sabes qué cocinar?, ¿Quieres hacer un plato rico, con sabor y calentito? El estofado es tu opción. Y este estofado de pavo con verduras está riquísimo a parte de ser una opción perfecta para tu menú semanal, ya que combina todo lo rico de las verduras con la carne del pavo. La carne de este ave es una de las más ricas y jugosas que hay, además de que es muy asequible, por lo que es una opción perfecta para añadir a tu bolsa de la compra. Con proteínas de alto valor biológico y muy pocas grasas, este estofado te encantará con el pavo, aunque puedes hacerlo con cualquier otra carne.

1 hora
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- un chorrito de agua
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 50 gramos de puerro
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda (175 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de romero (1 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en una olla con aceite los ajos y la pechuga de pavo.
2º Dorar la carne salpimentada.
3º Cortar en rodajas las zanahorias y rehogar con la carne de pavo. Añadir el romero y el tomillo.
4º Añadir el vino y dejar a fuego fuerte un par de minutos y después bajar el fuego.
5º Cocinar hasta que este la carne blanda y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (330 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	12 g	40 g	80 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	51 mg	169 mg	7 %