

# MENESTRA DE PAVO

2 Raciones | Nivel Fácil | 45 min

## Ingredientes

- ✦ 400g pavo en tacos
- ✦ 250g menestra de verduras (de bote o congelada)
- ✦ Media cebolla pequeña (50g)
- ✦ 750ml de caldo de pollo ANETO
- ✦ 200ml agua
- ✦ 1CP de cúrcuma
- ✦ 2CS Aceite de oliva virgen

## Consejos Well

Los caldos de la marca Aneto dan mucho sabor sin aportar los aditivos y grasas de las pastillas de caldo. La cúrcuma la usamos como colorante que además ayuda a mejorar la digestión.

### Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
<b>Kilojulios</b>	<b>1882,8 kj</b>
<b>Calorías</b>	<b>450 kcal</b>
<b>Proteína</b>	50,32 g
<b>Carbohidrato</b>	10,52 g
Azúcar	5 g
<b>Grasa</b>	20,74 g
Grasa Saturada	4,218 g
Grasa Monoinsaturada	11,074 g
Grasa Poliinsaturada	3,092 g
<b>Colesterol</b>	130 mg
<b>Fibra</b>	5,8 g
<b>Sodio</b>	142 mg
<b>Potasio</b>	617 mg



## Paso a paso

1. Primero picamos la cebolla y troceamos en tacos el pavo.
2. Ponemos una olla con las 2 CS de AOVE a fuego alto para dorar la cebolla, cuando empiece a coger color metemos el pavo y bajamos a fuego medio alto.
3. Doramos la carne de pavo hasta que esté casi hecha y entonces añadimos la menestra de verduras.
4. Añadimos el caldo de pollo y removemos todo para fusionar bien todos los sabores (si la menestra es de bote no necesitaremos añadir el caldo de verduras, usa directamente el caldo del bote).
5. Tapamos y dejamos cocer unos 5 minutos, seguidamente añadimos el agua y la cp de cúrcuma, bajamos a fuego medio, removemos y dejamos cocer tapado unos 30 min. Ves removiendo de vez en cuando y deja que se cueza todo hasta que la carne esté blandita.
6. Servir y disfrutar.