

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



Paso a paso

- Primero picamos la cebolla y troceamos en tacos el pavo.
- 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.
- Doramos la carne de pavo hasta que esté casi hecha y entonces añadimos la menestra de verduras.
- 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).
- 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.
- Servir y disfrutar.