



PAVO A LA JARDINERA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pavo - pechuga
- 300 g de cebolla
- 250 g de champiñón
- 500 g de patata
- 150 g de zanahoria
- 150 g de guisantes
- hierbas aromáticas
- pimienta en grano
- 40 g de aceite de oliva
- 50 ml de vino blanco
- 50 ml de agua

LA PREPARACIÓN

- Picar la cebolla; Lavar y filetear los champiñones; Pelar y trocear la zanahoria y la patata.
- Rehogar en una olla o cazuela con aceite caliente, primero la cebolla, y luego los guisantes y el resto de las verduras.
- Incorporar las pechugas de pavo, los granos de pimienta, y el ramillete de hierbas aromáticas.
- Añadir el vino y el agua.
- Tapar y dejar cocer hasta que la carne quede jugosa.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 24.2 g	Grasas 11.9 g
Kcal 371	Proteínas 37.6 g