



PAVO CON ZANAHORIAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pavo, pechuga
- 420 g de zanahoria
- 100 ml de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 10 g de cebollino
- tomillo
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Trocear en tiras las pechugas de pavo.
- Poner en una sartén un chorrito de aceite, los dientes de ajo y las tiras de pavo. Dorar ligeramente y añadir el vino. Añadir un poco de pimienta, tapar y dejar a fuego medio unos 10 minutos.
- Lavar y trocear las zanahorias (reservar dos para la salsa). Añadir las a la carne y dejar otros 10 minutos.
- Cocer las zanahorias que se han reservado. Escurrirlas bien y hacer un puré.
- Retirar la carne y las zanahorias de la sartén, reservando el jugo. Poner el puré en la sartén con el jugo de la carne y calentar todo junto removiendo para que se mezcle bien.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.8 g	Grasas 11.5 g
Kcal 284	Proteínas 33.5 g

- Servir la carne y la zanahoria en una fuente y espolvorear con el tomillo. El puré se puede verter sobre la carne (en ese caso espolvorear el tomillo sobre el puré) o servir aparte.