

Salteado de pavo con verduritas variadas

Salteado de pavo con verduritas. La carne de pavo forma parte del grupo conocido como 'carnes blancas', igual que el pollo o el conejo. Contiene muy poca grasa y un bajo nivel de colesterol. Como le ocurre al resto de las aves, la carne de pavo tiene la mayor parte de la grasa en la piel, por lo que es conveniente retirarla antes de cocinar. Aporta proteínas de alto valor biológico, así que su consumo habitual es muy recomendado para personas que practican fitness u otros deportes. Además, el pavo es rico en minerales como el selenio y el zinc, que tienen acción antioxidante. Y vitaminas del tipo B.

Ingredientes

- 150 g de judías verdes
- 500 g de pechuga de pavo
- 150 g de brócoli
- 150 g de col lombarda
- 1 cebolla roja
- 150 g de calabaza
- 2 dientes de ajo
- 30 g de pipas de calabaza peladas
- 1 cucharada de salsa tamari
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta

Preparación del Salteado de pavo

Cortamos el pavo en bastoncitos. Partimos la cebolla y la col en juliana, separamos las ramitas del brócoli, cortamos las judías por la mitad y en bastoncitos, laminamos los ajos. Cocemos las judías y el brócoli por separado. Reservamos.

Salpimentamos la carne y la doramos un poquito en un wok, junto con los ajos laminados, los retiramos del wok y reservamos.

Después, en ese mismo wok salteamos las verduras incluyendo el brócoli y las judías que hemos cocido. Añadimos el pavo con sus ajitos, lo mareamos todo durante 3 minutos y lo rociamos con la salsa tamari.

Servimos con las pipas de calabaza por encima.

Si te ha gustado este plato bajo en calorías, te recomendamos mucho nuestros [Boquerones al horno](#), una receta perfecta para seguir una dieta muy sana baja en grasas y alta en nutrientes.