



Ensalada de col, manzana y pavo

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 1kg de col (1 col)
- 400g de pechuga de pavo
- 6 rebanadas de pan de molde
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 750g de manzana (4 manzanas)
- 40g de pasas
- 2 yogures



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, sal y pimienta negra molida.

Información nutricional per ración

Energía	430 Kcal
Hidratos de carbono	58,2 g
de los cuales azúcares	42,2 g
Proteínas	29,3 g
Grasas	8,8 g
de las cuales saturadas	1,6 g
de las cuales monoinsaturadas	2,4 g
de las cuales poliinsaturadas	1,6 g
Fibra	13,1 g



Elaboración

- Cortar el pan de molde a dados para hacer unos picatostes. Poner en el horno a 180°C unos 3-5 minutos hasta que queden tostados. Enfriar y reservar.
- Poner una cazuela con agua al fuego a calentar para escaldar la col y la manzana. Durante la espera, cortar la col a juliana y la manzana a dados no muy pequeños. Una vez esté hirviendo el agua, poner la col. El agua se enfriará, pero cuando vuelva a hervir otra vez, echar la manzana a dados. Hervir todo junto durante 30 segundos y colar. Pasar la col y la manzana por agua fría con el colador. Reservar.
- Cortar el pavo a dados y saltear los trozos en una sartén bien caliente con una cucharada de aceite de oliva. Salpimentar al gusto.
- Mezclar el pavo con la col, la manzana, los picatostes, las pasas y yogur al gusto.

Características nutricionales:

Este plato consta de una combinación de ingredientes que nos aporta los nutrientes principales necesarios para realizar una comida equilibrada. Es una receta con una buena aportación de fibra gracias a la manzana, la col y las pasas. El pavo es una carne muy saludable con un bajo contenido en grasa.

Nuestro consejo:

Para terminar de realizar una comida ideal se aconseja tomar de postre una fruta fresca, ya que nos aportará vitaminas y minerales que se hayan podido perder durante la cocción.

