Pechuga de Pavo a la Plancha

Plato Principal

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	400g

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pavo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta al gusto
- Romero fresco
- Ensalada mixta para acompañar

PREPARACIÓN

1. Limpiar las pechugas de pavo y filetearlas en porciones delgadas para una cocción uniforme.

2. Untar los filetes de pavo ligeramente con aceite de oliva virgen y espolvorear con romero fresco picado.

3. Calentar una plancha o sartén antiadherente a fuego medio-alto.

4. Asar los filetes de pavo por 3-4 minutos por cada lado hasta que estén dorados y cocidos por completo.

5. Poner a punto de sal y pimienta una vez sacados de la sartén.

6. Dejar reposar 2-3 minutos antes de servir para que los jugos se redistribuyan.

7. Acompañar con una guarnición de ensalada mixta fresca.

8. Servir inmediatamente para disfrutar de la textura jugosa del pavo.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Pechuga de pavo: Excelente fuente de proteínas magras, hierro, zinc, fósforo y vitaminas B6 y B12 que fortalecen los músculos, mejoran la función cerebral y refuerzan el sistema inmunológico

• Aceite de oliva virgen: Rico en ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón, reducen la inflamación y mejoran la absorción de vitaminas liposolubles

• Romero: Contiene ácido rosmarínico, carnosol y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la circulación sanguínea

• Sal marina: Proporciona minerales esenciales como sodio, magnesio y yodo que regulan el equilibrio electrolítico y la función tiroidea

• Pimienta negra: Contiene piperina que mejora la absorción de nutrientes, tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias

• Ensalada mixta: Proporciona vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que complementan la proteína del pavo

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas de alta calidad y bajo contenido graso
• Hierro para prevenir anemia
• Zinc para fortalecer el sistema inmunológico
• Vitaminas B para el metabolismo energético
• Ácidos grasos saludables para el corazón
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Minerales esenciales para el funcionamiento celular
• Bajo en calorías y carbohidratos
• Rico en aminoácidos esenciales
• Fácil digestión y absorción

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia o intolerancia al pavo
• Individuos con alergia al romero
• Personas con hipertensión severa no controlada (reducir sal)
• Quienes tienen problemas de coagulación (el romero puede tener efectos anticoagulantes)
• Personas con gastritis o úlceras activas (la pimienta puede irritar)
• Individuos con alergia a los componentes de la ensalada mixta
• Personas con problemas renales severos (controlar ingesta de proteínas)
• Quienes siguen dietas vegetarianas o veganas estrictas

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
• Perfecta para deportistas por su alto contenido proteico
• Excelente para personas que buscan perder peso
• Recomendada para mejorar la masa muscular
• Ideal para dietas bajas en carbohidratos
• Perfecta para personas con diabetes
• Excelente opción para cenas ligeras
• Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com