

# 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>