



## Pavo con ensalada de queso

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



### INGREDIENTES (4 personas)

- 100g de queso de cabra
- 125g de canónigos
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 325g de pera (2 peras)
- 330g de pechuga de pavo

 AÑADIR INGREDIENTES

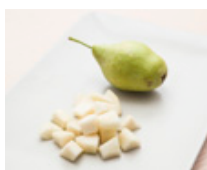


### Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

### Información nutricional per ración

Energía	323,4 Kcal
Hidratos de Carbono	9,7 g
de los cuales azúcares	9,7 g
Proteínas	22 g
Grasas	21,8 g
de las cuales saturadas	6,9 g
de las cuales monoinsaturadas	11,5 g
de las cuales poliinsaturadas	2 g
Fibra dietética	2,3 g



### Elaboración

- Cortar el queso de cabra en dados.
- Lavar, pelar y cortar la pera en dados.
- Hacer una ensalada con el queso, la pera y los canónigos y aliñar con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Cocinar los filetes de pechuga de pavo a la plancha untando los filetes con una cucharada de aceite de oliva.
- Servir los filetes con la ensalada.

### Características nutricionales:

Los canónigos son ricos en vitaminas C, B y provitamina A. El queso de cabra, si es tierno, es el menos calórico, ya que contiene menos grasas en comparación con los otros quesos. El pavo es una carne de muy fácil digestión y baja en grasa.

### Nuestro consejo:

Las ensaladas que combinan frutas y verduras amplían las posibilidades de recetas para poder hacer una dieta más variada.

