



PLATOS DE FONDO

Pechugas de Pavo Salseadas con Naranja y Pistachos



4 porciones



Nivel: Medio



45 minutos

Ingredientes

- 500 g de pechuga de pavo sin piel
- 1 zanahoria
- 2 tazas de espinacas cocidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso de leche descremada
- 1 naranja
- 1 cucharada de maicena
- 50 g de pistacho

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	297
Proteínas (g)	31,2
Lípidos (g)	11,9
Colesterol (mg)	3,6
Hidratos de Carbono (g)	14,7
Sodio (mg)	243,2
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Lavar las espinacas y retirar los tallos.
- Lavar, pelar y cortar las zanahorias en tiras, cocer en un poco de agua por unos minutos, colar y reservar.
- Filetear las pechugas de pavo y disponer uniformemente la espinaca y la zanahoria, condimentar, enrollar y sujetar con la ayuda de mondadientes.
- Calentar una sartén y disponer el aceite de oliva, sellar los rollos hasta que queden dorados.
- Disponer en una budinera y colocar a horno precalentado a 160 grados y hornear por unos 20 min. aprox.
- **Para la salsa:** Disponer en la misma sartén en la que sellamos los rollos, el jugos de naranja, la leche y maicena.
- Cocinar a fuego suave revolviendo constantemente hasta formar una salsa ligera y suave.
- Adicionar los pistachos pelados y levemente troceados.
- Una vez listos los rollos, cortar en medallones, disponer en un plato y cubrir con una cucharada de salsa de naranjas y pistachos, servir.