

Recetario MSC

PAVO RELLENO

Lista de
INGREDIENTES

Para 4 porciones

Relleno

Cebolla picada	1/2 pza
Dientes de ajo picado	2 pzas
Carne molida de res	500 gr
Almendra fileteada	250 gr
Pasas deshidratadas	100 gr
Apio picado	1/2 taza
Caldo de verduras natural sin sal	Al gusto
Pimienta, laurel y romero	Al gusto
Aceite de canola	1 cda

Pavo

Pavo entero	1 pza
Caldo de verduras	4 tazas
Mantequilla sin sal	1 barra
Pimienta, laurel y romero	Al gusto
Dientes de ajo	4 pzas
Cebolla	1/4 pza
Rodajas de naranja	AL gusto

Modo de
PREPARACIÓN

- 1.- Freir la cebolla y el ajo en sartén.
- 2.- Agregar la carne molida y cocinar a fuego medio por 10 minutos.
- 3.- Agregar el apio, almendras, hierbas de olor y pasas.
- 4.- Agregar 100ml de caldo de verduras al natural, tapar y cocinar por 20 minutos.
- 5.- Precaliente el horno a 200°C. Lavar el pavo, rellenarlo con la preparación anterior y colocarlo en una olla.
- 6.- Barnizar con la mantequilla derretida y las especias. Agregar el caldo de verduras en la olla.
- 7.- Cocinar aproximadamente por dos horas y media, verificar si está bien cocido haciendo un corte en el muslo.



NUTRIMENTO	CONT.	TIPS
Proteínas	Alto	Complemente con alguna porción de cereal (pasta, pan, etc).
Energía	Moderado	Retire la piel del pavo para evitar grasas naturales.
Potasio	Bajo	Evite alimentos ricos en potasio.
Fósforo	Moderado	Evite alimentos procesados en sus preparaciones.
Sodio	Bajo	Sazone con hierbas aromáticas en lugar de sazónadores.

