

Pechuga de pavo a la salsa de soja.



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de pechuga de pavo.
- 75 gramos de tomates.
- 150 gramos de lechugas variadas.
- 50 mililitros de salsa de soja.
- 4 cucharadas de aceite.

Preparación

- 1) Poner la pechuga de pavo 1 hora antes de cocinarla con el siguiente adobo: Sal y pimienta, la copa de aceite y la salsa de soja.
- 2) En una sartén con las dos cucharadas de aceite dorar la pechuga por ambos lados, añadiendo el adobo en el último momento.
- 3) Una vez dorada ponerla en el microondas con el adobo por 4 minutos y pasado este tiempo girarla y volver a programar 4 minutos. Dejarla reposar 15 minutos antes de servirla, ya que sino te parecerá que está cruda, pero no, sólo necesita un tiempo de reposo para que se acabe de hacer. Si la pones más minutos se quedará seca.
- 4) Acompañarla con los tomates y las lechugas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 184,14 Kcal.; Proteínas: 22,48 g; Hidratos de carbono: 1,15 g; Grasas: 10,63 g;

Comentario nutricional

La carne de pavo es rica en proteínas y baja en calorías debido a su bajo contenido en grasas.

Para reducir el contenido calórico de esta receta, se recomienda desechar la salsa de adobo sobrante.

Comentario gastronómico

La pechuga es entera. Puede ser de pavo, pava o pollo.

En lugar de salsa soja, el adobo se puede realizar con salsa Perrins.