

PECHUGA DE PAVO CON QUINOA Y VERDURAS AL VAPOR



Ingredientes:

- Pechuga de pavo (200 g).
- Quinoa (1 taza, cocida).
- Brócoli (1 taza, floretes).
- Zanahorias (2 unidades, en rodajas delgadas).
- Calabacín (1 unidad, en rodajas).
- Aceite de oliva (2 cucharadas).
- Jugo de limón (2 cucharadas).
- Ajo (2 dientes, picados).
- Sal y pimienta al gusto.
- Perejil fresco (2 cucharadas, picado, para decorar).

Instrucciones:

1. Preparación del Pavo:

- Sazona la pechuga de pavo con sal, pimienta, y ajo picado.

2. Cocción al Vapor:

- Coloca la pechuga de pavo en una cesta para vapor sobre una olla con agua hirviendo. Cocina al vapor durante 15-20 minutos o hasta que esté bien cocido.

3. Preparación de la Quinoa:

- Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Puedes utilizar caldo de verduras para darle más sabor.

4. Verduras al Vapor:

- Mientras se cocina el pavo, coloca los floretes de brócoli, las rodajas de zanahoria y calabacín en otra cesta para vapor. Cocina al vapor durante 5-7 minutos o hasta que estén tiernas pero aún crujientes.

5. Aderezo de Limón y Ajo:

- En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo picado, sal y pimienta al gusto.

6. Ensamble:

- Coloca la quinoa en el centro del plato.
- Coloca la pechuga de pavo rebanada encima de la quinoa.
- Distribuye las verduras al vapor alrededor del pavo.

7. Aderezo y Decoración:

- Rocía el aderezo de limón y ajo sobre el conjunto.
- Decora con perejil fresco picado.

¡Disfruta de esta deliciosa y nutritiva combinación de pechuga de pavo con quinoa y verduras al vapor! Una opción saludable y equilibrada.