

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Pavo con anacardos



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 375 g** de pechuga de pavo, sin piel
- 1** huevo
- 4** cucharadas de vino blanco
- 6 g** de harina de maíz
- 3** cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4** cebollas tiernas
- 2** dientes de ajo picado
- 1** cucharada de jengibre rallado
- 125 g** de anacardos tostados o al natural (sin sal)
- 1** cucharada de perejil picado



PREPARACIÓN

- 1)** Cortar el pavo en dados de 1 cm. Mezclar la clara de huevo, el vino blanco y la harina de maíz en un plato llano. Rebozar los dados de pavo en esta mezcla.
- 2)** Calentar el aceite en el wok. Añadir las cebollas tiernas, el ajo y el jengibre y rehogar durante 30 segundos. Agregar el pavo y rehogar 2 minutos más o hasta que esté bien cocido.
- 3)** Añadir el perejil picado y remover bien.
- 4)** Añadir los anacardos y cocer durante 30 segundos.
- 5)** Servir caliente.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 434,03 Kcal; Proteínas: 29,37 g; Hidratos de carbono: 22,27 g; Grasas: 24,14 g.

COMENTARIO NUTRICIONAL

La carne de pavo, es una carne blanca y magra, ligera y fácil de digerir. Su aporte calórico es bajo, tiene un gran contenido de proteínas, vitaminas del complejo B, especialmente en vitamina B3 y minerales, contiene un aporte bajo en grasa y colesterol.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

Podemos cambiar los anacardos por nueces o almendras para darle otro sabor y textura al plato, siempre por eso, escogiendo las versiones al natural o tostadas sin sal. Es importante, después de rebozar los dados de pollo, dejarlos que absorban el exceso de aceite sobre unas hojas de papel absorbente tipo servilletas de papel. Si lo prefieres puedes cambiar el pavo por pollo.

Siempre que sea posible utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com