

Especial fiestas: Pavo con salsa de nueces

[Especial fiestas: Pavo con salsa de nueces](#)

[imprimir](#)



¡Las fiestas están al caer! Y por eso seguimos ofreciéndote ideas para cocinar increíbles recetas en muy poco tiempo y sin dejar la cocina como un campo de batalla.

El **pavo** es una de los ingredientes navideños por excelencia, sobre todo en Europa y América. Y es precisamente el protagonista de la receta que hoy te enseñamos: [pavo con salsa de nueces.](#)

Se trata de una buena alternativa al típico pavo relleno, fácil de elaborar, rápida y nutritiva. Utilizaremos sólo las pechugas del pavo, una pieza de carne con muy bajo contenido en grasa, y las enriqueceremos con una sabrosa salsa de nueces. Recuerda que las nueces son un alimento muy **nutritivo** y **saludable**. Contribuyen a reducir las enfermedades cardiovasculares, la presión sanguínea y el colesterol gracias a sus grasas saludables como el omega 3.

La ración te aportará unas 560 calorías, 9,12 gr. de carbohidratos y 40,7 gr. de grasas.

Para el pavo con salsa de nueces, una receta tradicional y sin gluten, necesitarás estos ingredientes (para 4 personas):

- 1 medida de crema de leche
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 medida de vino blanco
- 2 cucharadas de maicena
- 600 gramos de pechugas de pavo
- 2 cucharadas de nueces peladas
- 80 gramos de mantequilla
- 3 medidas de leche
- Una pastilla de caldo
- Sal y pimienta en grano
- Programa el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y vierte el aceite en la cubeta de la Chef Plus Induction. Cuando esté muy caliente, añade las pechugas y dóralas por ambos lados.
- Antes de que se cuezan demasiado por dentro, reparte por encima las nueces picadas de forma tosca; luego agrega la leche, la maicena diluida en el vino, la mantequilla, la pastilla de caldo desmenuzada, la sal, la pimienta y la crema de leche. Cierra la tapa y programa el menú Horno a 180º durante 15 minutos.
- Por último, bate la salsa y viértela por encima del pavo. Si las pechugas son muy grandes, puedes filetearlas antes de servir las.

Añade este plato a tu lista de recetas favoritas e incorpórala al menú mensual de Navidad. ¡Es una apuesta segura!

Etiquetas

[cenar navidades](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[comidas fiestas](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[frutos secos](#)

[pavo](#)

[receta baja en calorías](#)

[receta capricho](#)

[recetas celíacos](#)

[recetas fáciles](#)

[recetas fiestas](#)

[recetas navideñas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas pavo](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas saludables](#)

[recetas sin gluten](#)

[sugerencia del chef](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar