

Pastel de pavo y verduras

Ingredientes (para 1 ración):

- 80 g de pechuga de pavo
- 125 ml de bebida vegetal de avena
- 30 g de espinacas
- 30 g de cebolla y calabacín
- 1 huevo
- 40 g de nata líquida 35% MG
- Una pizca de nuez moscada
- Una cucharada de aceite de oliva virgen



Elaboración:

1. Cortar la pechuga de pavo a dados.
2. Pelar y trocear la cebolla. Lavar y trocear el calabacín. Lavar y picar las espinacas.
3. Salar y dorar el pavo en una sartén con un chorrito de aceite. Retirar y reservar.
4. En la misma sartén, poner a sofreír la cebolla durante unos minutos.
5. Cuando empiece a dorarse la cebolla incorporar el calabacín y sofreír.
6. Añadir las espinacas y sofreír todo junto hasta que estén bien tiernas. Reservar.
7. En un bol ancho mezclar el huevo, la bebida de avena, la nata líquida, las verduras sofridas y el pavo.
8. Añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.
9. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para el horno dentro de un baño maría. Introducir en el horno a 140 °C durante 40-45 minutos hasta que el pastel haya cuajado.
10. Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.
11. Servir con una pizca de nuez moscada y gotas de aceite por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar leche semidesnatada u otra bebida vegetal y acompañar con un yogur desnatado batido con hierbas picades y una pizca de pimienta. Se pueden variar las verduras según preferencia o la temporada y substituir el pavo por pollo.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
358,38 kcal	30,37 g	22,3 g	9,06 g

