



PECHUGA DE PAVO

EN ADOBO ANDALUZ CON TABULÉ DE COLIFLOR

Disfruta de este pavo en adobo andaluz con influencia árabe, acompañado de una forma fresca y divertida de comer la coliflor.

INTOLERANCIAS



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

 3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• PECHUGA DE PAVO EN ADOBO ANDALUZ	1' 	2' 
• TABULÉ DE COLIFLOR		
• ESPINACAS FRESCAS		
• VINAGRETA LIMÓN-PEREJIL		

EMPLATADO

Elige un plato llano y en un lateral coloca la PECHUGA DE PAVO EN ADOBO ANDALUZ de forma escalonada. El resto del plato divídelo en dos y coloca en una mitad el TABULÉ DE COLIFLOR y en la otra las ESPINACAS FRESCAS. Termina aliñando el plato con la cantidad deseada de VINAGRETA LIMÓN-PEREJIL.