



FILETES DE PAVO AL AJO Y ESTRAGÓN

Ingredientes

- 1 Bandeja de filetes de pavo
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Dientes de ajo picado fino
- 1 Tableta de caldo de ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- Pimienta, estragón y sal si fuese necesario
- 1 Kg de Papas soufflé peladas y cocidas
- 2 Cucharadas de perejil
- Cebolla perla (opcional)
- Porotos verdes para acompañar (opcional)

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite indicado, agrega el ajo y sofríe hasta dorarlo levemente. Agrega con cuidado los filetes de pavo y condimenta con la tableta de caldo de ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada.

2.- Agrega el jugo de limón y vuelve a condimentar pero con pimienta y estragón fresco y sal si fuera necesario. Cocina a fuego medio durante 15 min. dando vueltas de vez en cuando. Si ves que la preparación está un tanto seca agrega agua tibia de a poco con el objetivo de conseguir jugos en la preparación.

3.- Aparte deja las papas cocidas en una lata de horno y rocía un toque de aceite o mantequilla, condimenta con sal y pimienta a gusto y llévalas a horno fuerte de 200°C hasta dorarlas levemente. Una vez listas ambas preparaciones sirve de inmediato. Puedes acompañar este plato con una porción de porotos verdes si deseas para dar más colorido.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	415 Kcal
Proteínas:	41.0 g
Grasa Total:	11.6 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	29.6 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	107 mg