

## PAVO CON GUI SANTES



### Ingredientes

---

- 200 gramos de guisantes (pueden ser congelados)
- 1 pechuga de pavo
- Ajos
- Vino
- Sal
- Pimienta



### Elaboración

---

Hervir los guisantes en agua Cortar la pechuga de pavo en pequeñas tiras y dorarla con una cucharada de aceite de oliva en la sartén Una vez laminados los ajos, incorporarlos a la sartén junto con los guisantes hervidos. Rociar con una cucharada de vino blanco.

Sazonar con una pizca de sal y pimienta Dejar cocer durante 3 minutos.

Y listo para servir.

### RECUERDE:

---

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN