

# Pavo relleno (textura modificada)



## Ingredientes (para 1 ración)

- 1 trozo de pechuga de pavo (125 g)
- 50 g de zanahoria
- 50 g de manzana
- 50 g de calabacín
- Agua o caldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Canela en polvo
- Jengibre

## Elaboración

1. Pelar todas las verduras y cortar a daditos. Cortar el pavo a dados.
2. Introducir la zanahoria en recipiente apto para microondas con una cucharada de agua. Tapar y cocer durante cuatro o cinco minutos al microondas. Escurrir y triturar con un poco de agua hasta formar un puré homogéneo. Condimentar con una pizca de canela.
3. Hervir el resto de las verduras y el pavo en el caldo, junto con un trozo de jengibre, hasta que esté todo bien cocido.
4. Una vez cocido, quitar el jengibre y triturar con el líquido necesario y unas gotas de aceite hasta formar un puré homogéneo. Colar, si es preciso.
5. Servir el triturado de pavo y verdura junto a la crema de zanahoria.

## Recomendaciones

Cocer bien los ingredientes facilitará el triturado y, así, se conseguirá un resultado más homogéneo.