Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

# Pavo a la plancha con aguacate

4 raciones · 216 kcal

## Ingredientes

- **4 filetes** de pavo
- **1** aguacate
- Ajo-perejil
- Sésamo dorado y negro
- Semillas de amapola
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **25 g** |
| Grasas | **12 g** |
| Hidratos | **4,1 g** |
| Fibra | **2,9 g** |

## Elaboración

1. Cortamos el aguacate en dos, laminamos, servimos en el plato y añadimos una pizca de sal, pimienta, el sésamo dorado y negro, las semillas de amapola y un chorrito de aove
2. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio-alto y hacemos los filetes con un poquito de sal y el ajo perejil
3. Servimos caliente

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya