

# Pavo Agri dulce con flores verdes



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Monónimo **Recetizador:** Mar Arias



**Descripción:**

**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

## Ingredientes para 2 personas :

- 1 Pechuga de pavo
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 rodajas de Piña en su jugo
- 1 cucharada de Miel
- 1 cucharadita de Zumo de limón
- 2 cucharadas de Pimiento rojo picado
- 500 g. de Brécol
- 1 cucharada de Queso Parmesano rallado
- 10 Aceitunas negras
- Sal y pimienta

## Preparación:

### Paso 1

Cuece el pavo y el brécol en agua con sal (por separado). Calienta el aceite en una sartén y cuando humee añade la pechugueta cortada en tiras. Salpimenta. Sube el fuego y saltea hasta que esté dorada. Corta la piña, échala en un bol y báñala con la miel. Echa esto en la sartén y rehoga 3 minutos. Retira del fuego y añade el zumo, remueve e incorpora el pimiento. Acompaña con el brécol y las aceitunas y espolvoréale el queso.