

# SALTEADO DE PAVO CON ESPINACAS Y TOMATITOS



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

**Creador:** Juan Neira Dura **Recetizador:** Beatriz Lastra



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

## Descripción:

## Ingredientes para 4 personas :

- 600 GR de PECUGA DE PAVO
- 300 GR de ESPINACAS
- 250 GR de TOMATES CEREZA
- 1 SESAMO TOSTADO
- 2 DIENTES de AJO
- 1 SAL
- 1 PIMIENTA
- 1 ACEITE DE OLIVA

## Preparación:

### Paso 1

LAVA LAS PECHUGAS SECALAS Y CORTALAS EN TIRAS SALTEALAS EN 2 CUCHARADAS DE ACEITE DURANTE 5 MINUTOS RETIRALOS Y SALPIMENTALOS, LAVA LAS ESPINACAS Y LOS TOMATES Y PARTE ESTOS POR LA MITAD , PELA LOS AJOS Y CORTALOS EN LAMINAS FINAS

### Paso 2

SALTEA LOS AJOS EN UNA SARTEN CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE DURANTE UN PAR DE MINUTOS

**AGREGA LAS ESPINACAS Y LOS TOMATES REMUEVE CON UNA CUCHARA DE MADERA Y DEJA COCER DURANTE 3 MINUTOS**

### **Paso 3**

**INCORPORA LAS TIRAS DE PECHUGA REMUEVE UNOS INSTANTES Y PROSIGUE LA COCCION DURANTE 2 MINUTOS REPARTE ESTA MEZCLA EN 4 CUENCOS Y SIRVELO ENSEGUIDA ESPOLVOREADOS CON UN POCO DE SESAMO,**