

# PAVO CON PIÑA Y AZAFRAN

5 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>302 kcal</b>	<b>31 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>10 g</b>	<b>20 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>2 g</b>	<b>0.9 g</b>

## Ingredientes

- 800 g de pechuga de pavo
- 125 g de yogur natural desnatado
- 500 g de piña natural
- 30 g de aceite de oliva
- Azafrán en hebras
- 1 huevo
- Pimienta negra
- Cúrcuma
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Mezcla el yogur con la yema del huevo, unas hebras de azafrán y la cúrcuma; sazona con sal y pimienta y calienta la salsa en una sartén sin que llegue a hervir durante unos 4 minutos.
- 2** Corta la pechuga de pavo en dados regulares.
- 3** Pela la piña y córtala en dados del mismo tamaño que el pavo.
- 4** Calienta el aceite en una sartén antiadherente y dora los dados de pavo unos 3 minutos por cada lado.
- 5** Salpimenta y añade los dados de piña.
- 6** Agrega la salsa de azafrán y rehoga todo junto 2 minutos más; sirve enseguida.

---

## Consejos

- Corta el pavo y la piña en dados del mismo tamaño para que se cocinen y se mezclen de forma uniforme. [:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](#)
- Dora el pavo en sartén antiadherente sin amontonar: así consigues color rápido sin soltar agua. [:contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](#)
- Calienta la salsa suave y sin que hierva para evitar que pierda textura (especialmente por el yogur y la yema). [:contentReference\[oaicite:2\]{index=2}](#)
- Si quieres un sabor más marcado, usa unas hebras extra de azafrán y deja que infundan 1-2 minutos en la salsa caliente (sin hervir). [:contentReference\[oaicite:3\]{index=3}](#)

- Sírvelo al momento: es un plato pensado para salir de la sartén al plato y mantener la jugosidad. :contentReference[oaicite:4]{index=4}