



## Cena saludable: Pavo al horno con puré de coliflor

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pavo-al-horno-con-pure-de-coliflor/>)

Cena Saludable (<https://crossfit-360.com/cena-saludable/>)

HAL 9000 (<https://crossfit-360.com/author/hal9000/>)

0 comment (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pavo-al-horno-con-pure-de-coliflor/#respond>)

Cocinar una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) para la familia es una tarea sencilla si se cuenta con los ingredientes adecuados. Pavo al horno es una excelente opción para preparar una comida nutritiva y sabrosa. Esta receta se puede acompañar con un puré de coliflor, una verdura con muchos nutrientes (<https://crossfit-360.com/macro-y-micronutrientes-en-crossfit-la-guia-definitiva/>). Esta combinación es una excelente alternativa para una cena saludable.

El pavo al horno es una carne magra que contiene muchas proteínas y pocas grasas. Esta carne se puede preparar de muchas formas, como con especias, hierbas o salsas. El puré de coliflor es una excelente guarnición para el pavo al horno. Esta verdura contiene muchas vitaminas (<https://crossfit->

[360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/](https://360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/)) y minerales, además de ser una fuente de fibra. Esta combinación de pavo al horno con puré de coliflor es una excelente opción para una cena saludable.

## Ingredientes y preparación de cena saludable: Pavo al horno con puré de coliflor

### Ingredientes

- 1 pavo de 3 a 4 kilos
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de apio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1/2 kilo de coliflor
- 1/2 litro de caldo de pollo
- 1/2 cucharada de nuez moscada
- 1/2 cucharada de mantequilla

### Cómo preparar Pavo al horno con puré de coliflor

Para preparar este delicioso pavo al horno con puré de coliflor, primero debemos pre-calentar (<https://crossfit-360.com/calentamiento-para-empezar-tu-rutina-de-crossfit/>) el horno a 180°C.

Mientras el horno se calienta, preparamos el relleno para el pavo. Para ello, picamos la cebolla, las zanahorias, los ajos y el apio. En una sartén con aceite de oliva, sofreímos todos los ingredientes hasta que estén bien dorados.

Una vez que los ingredientes estén listos, los colocamos en el interior del pavo. Agregamos el tomillo, el romero, la sal y la pimienta.

Colocamos el pavo en una fuente para horno y lo horneamos durante 2 horas aproximadamente.

Mientras el pavo se hornea, preparamos el puré de coliflor. Para ello, hervimos la coliflor en una olla con el caldo de pollo. Una vez que esté cocida, la trituramos con una batidora y agregamos la nuez moscada, la mantequilla y un poco de sal.

Una vez que el pavo esté listo, lo servimos con el puré de coliflor.

## **Calorías de cena saludable:**

Calorías:

- 1 pavo de 3 a 4 kilos: 2,400 calorías
- 1 cebolla: 32 calorías
- 2 zanahorias: 60 calorías
- 2 dientes de ajo: 8 calorías
- 2 ramas de apio: 8 calorías
- 2 cucharadas de aceite de oliva: 240 calorías
- 1 cucharada de tomillo: 6 calorías
- 1 cucharada de romero: 6 calorías
- 1 cucharada de sal: 0 calorías
- 1/2 cucharada de pimienta: 2 calorías
- 1/2 kilo de coliflor: 80 calorías
- 1/2 litro de caldo de pollo: 40 calorías
- 1/2 cucharada de nuez moscada: 6 calorías
- 1/2 cucharada de mantequilla: 36 calorías

Total de calorías: 2,846 calorías

## **Cómo se puede mejorar el sabor y aumentar las proteínas de la receta.**

Para mejorar la cena saludable de pavo al horno con puré de coliflor, se puede añadir una ensalada de hojas verdes con una vinagreta de aceite de oliva y limón. Esto aportará una mayor cantidad de proteínas y vitaminas a la comida. Además, se puede añadir una guarnición de arroz integral para aportar más energía. Esto hará que la cena sea más nutritiva y equilibrada.

Para darle un toque especial a la cena, se puede añadir una salsa de yogur con hierbas frescas. Esto