

# Ensalada de pavo con limón aderezo de aguacate

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	375g

## INGREDIENTES

- • 1 libra de pavo molido magro (93 por ciento magro)
- • 1 diente de ajo picado
- • 1 cucharadita de comino molido
- • ½ cucharadita de chile en polvo
- • 1 cucharadita de orégano seco
- • 1 cucharadita de sal
- • 2 corazones de lechuga romana, picados
- • 2 cebolletas, partes verdes y blancas, finamente picadas
- • 1 campana roja pimiento, cortada en tiras finas
- • ½ taza de aderezo de limón y aguacate

## PREPARACIÓN

1. Preparación inicial:

- Picar finamente el ajo
- Lavar y picar la lechuga romana
- Cortar las cebolletas en rodajas finas

- Cortar el pimiento en tiras delgadas
- Medir todas las especias
- Tener todos los ingredientes listos antes de comenzar

## 2. Cocción del pavo:

- Calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio
- Agregar el pavo molido
- Cocinar revolviendo frecuentemente con cuchara de madera
- Partir en trozos más pequeños mientras se cocina
- Cocinar durante 10-12 minutos hasta que se dore
- Escurrir el exceso de grasa de la sartén

## 3. Sazonado de la carne:

- Reducir el fuego a bajo
- Agregar el ajo picado
- Incorporar el comino molido
- Añadir el chile en polvo
- Agregar el orégano seco
- Añadir la sal
- Revolver bien para cubrir la carne con las especias
- Cocinar 3 minutos más hasta que el ajo esté fragante
- Retirar del fuego

## 4. Ensamblaje de la ensalada:

- En una ensaladera grande, colocar la lechuga romana picada
- Agregar las cebolletas picadas
- Incorporar las tiras de pimiento morrón
- Añadir el pavo sazonado
- Revolver suavemente

## 5. Finalización:

- Rociar con el aderezo de limón y aguacate
- Revolver nuevamente antes de servir
- Servir inmediatamente

Consejo AIP/EP: Use vinagre de vino tinto en lugar de jugo de limón y omita las tiras de pimiento morrón, el comino y el chile en polvo para que este producto sea apto para AIP y EP.

Consejo de cocina: Limpie y pique la lechuga romana con anticipación y guárdela en una bolsa de plástico de un galón por hasta 3 días.

Consejo de variación: Use chile chipotle molido en lugar de comino en esta receta para obtener un sabor ahumado.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### **\*\*Beneficios Nutricionales:\*\***

- Proteína magra del pavo
- Grasas saludables del aguacate
- Alta en fibra
- Baja en grasas saturadas
- Rica en vitaminas y minerales

### **\*\*Consejos de Cocina:\*\***

- Use pavo molido extra magro
- No sobrecueza el pavo
- Prepare las verduras frescas
- Ajuste el picante al gusto
- Sirva inmediatamente

### **\*\*Consejo de Preparación:\*\***

- La lechuga puede prepararse con anticipación
- Las especias pueden mezclarse previamente
- El aderezo puede hacerse el día anterior
- El pavo debe cocinarse al momento
- Las verduras deben cortarse frescas

### **\*\*Beneficios para la Salud:\*\***

- Bajo en calorías
- Alto contenido proteico
- Buena fuente de fibra
- Grasas saludables
- Antioxidantes naturales

### **\*\*Cuándo Consumir:\*\***

- Almuerzo ligero
- Cena saludable
- Post-entrenamiento
- Comida familiar
- Eventos casuales

### **\*\*Consideraciones Dietéticas:\*\***

- Sin gluten
- Bajo en carbohidratos
- Alto en proteínas

- Adaptable a dieta paleo
- Versión AIP disponible

**\*\*Almacenamiento:\*\***

- Guardar componentes por separado
- Lechuga: hasta 3 días en bolsa
- Pavo cocido: hasta 2 días
- Aderezo: hasta 3 días
- No congelar la ensalada armada

**\*\*Beneficios Adicionales:\*\***

- Fácil de preparar
- Económica
- Versátil
- Nutritiva
- Satisfactoria

**\*\*Sugerencias de Acompañamiento:\*\***

- Tortillas de maíz (si no es paleo)
- Aguacate extra
- Limón fresco
- Pico de gallo
- Cilantro fresco

**\*\*Variaciones Saludables:\*\***

- Usar pollo molido
- Agregar más verduras
- Cambiar el tipo de lechuga
- Modificar las especias
- Incluir jícama rallada

**\*\*Precauciones:\*\***

- Cocinar bien el pavo
- Lavar bien las verduras
- No recalentar la ensalada
- Mantener refrigerado
- Consumir el mismo día

**\*\*Beneficios Culturales:\*\***

- Fusión de sabores mexicanos
- Versión saludable de tacos
- Adaptable a preferencias
- Familiar y reconfortante
- Ideal para toda la familia

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comerico hoy.com>

