

AVES

PECHUGA DE PAVO EN MARINADO DE ESTRAGÓN

INGREDIENTES (8 porciones)	Valor Nutricional por servicio
3 cdas. Extra Virgin Olive Oil & Mustard	180 Calorías
1/2 taza vinagre de estragón (tarragon) Betis	50 Calorías de Grasa
2 cdas. jugo de limón	6g Grasa Total
1 pechuga de pavo deshuesada y sin piel (2 libras)	1g Grasa Saturada
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	0g Trans
	70mg Colesterol
	90mg Sodio
	1g Carbohidratos
	0g Fibra
	0g Azúcar
	28g Proteína

PROCEDIMIENTO

En un recipiente, mezclar el **Betis Extra Virgin Olive Oil & Mustard**, el **vinagre de estragón Betis**, jugo de limón, sal y pimienta. En un recipiente profundo, colocar la pechuga de pavo y verter sobre ésta el marinado, cubrir y refrigerar por 2 horas mínimo. Precalentar el horno a 350° F y hornear el pavo por 30 a 45 minutos, remojando de vez en cuando con el líquido.

