



RECETARIO

BANDEJAS

PARA TODOS

LOS DÍAS





IDEALES PARA TUS COMIDAS DIARIAS

Con la porción adecuada para darle más variedad a tu menú semanal



PRONACA



PINCHOS CRIOLLOS CON PAVO

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Muslos deshuesados Mr. Pavo cortados en cuadros
- 1 cucharadita de ají Indio Bravo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 plátano maqueño cortado en rodajas
- 1 cebolla paiteña cortada en cuadros
- 1 cucharadita de perejil liso
- 1 pimiento verde cortado en cuadros
- 1/2 taza de tomate cherry
- 2 tazas de papa chaucha cocinadas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Marina los muslos con comino, perejil, sal, pimienta, zumo de limón y refrigera por **30 minutos**.
- Dora la cebolla blanca e integra el pavo, cocina hasta que esté listo. En un pincho coloca cebolla paiteña, maduro, papa, y tomate. Sirve acompañado con un agrio criollo.



PRONACA



PAVO SALTEADO CON PIÑA Y SALSA BBQ

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Filetes de Pechuga Mr. Pavo cortado en cuadros
- 1 piña pelada y cortada en cuadros
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pimiento rojo, verde y amarillo cortados
- 3 cucharadas de salsa Bbq Gustadina
- 2 cebollas paitañas cortadas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En un tazón coloca el pavo, sal, pimienta, orégano, zumo de limón y deja marinar por **20 minutos**. En una sartén coloca la piña y dórala con azúcar.
- Añade cebollas, pavo, pimientos y mezcla todos los ingredientes. Añade la salsa bbq y media taza de agua, deja que se cocine. Una vez listo coloca perejil y sirve.



PRONACA



PAVO ESTOFADO

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Piernas de Pavo Mr. Pavo
 - 2 tazas de caldo de pollo
 - 2 ramas de cebolla blanca picada
 - 3 dientes de ajo picado
 - 3 cucharadas de puré de tomate Gustadina
 - 3 cucharadas de arveja Gustadina
 - 3 cucharadas de perejil liso picado
 - 3 cucharadas de aceite con achiote
 - 1 brócoli cortado
 - 1 zanahoria picada
 - 1 taza de choclo
 - 1 cebolla paitaña picada
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- En una olla coloca el aceite con achiote, incorpora ajo, cebollas, piernas de pavo, sal y pimienta.
- Cuando las piernas estén doradas añade puré de tomate, el caldo de pollo y la zanahoria.
- Deja cocinar por 30 minutos a temperatura baja. Después de este tiempo, añade arvejas, brócoli, choclo. Deja cocinar por 25 minutos más. Una vez listo espolvorea perejil y sirve acompañado de arroz.



PRONACA



MILANESA DE PAVO

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Pechuga Deshuesada de Pavo Mr. Pavo
- 1 taza de pan molido
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de orégano fresco
- 2 huevos Indaves batidos
- 2 cucharadas de albahaca
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Marina cada filete con zumo de limón, albahaca, orégano, sal y pimienta.
- Pasa cada filete por harina, huevo y pan molido. Fríelos por 8 minutos o hasta que este dorado de lado y lado.
- Sirve acompañado de puré de papas y ensalada.



PRONACA



MUSLOS AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Muslos de pavo Mr. Pavo
- 1 cebolla perla picada
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de tomillo
- 3 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de zumo de naranja
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de vino blanco
- 1 lata de leche evaporada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Coloca en un tazón los muslos de pavo y marina con ajo picado, 1 cucharada de zumo de naranja, 1 cucharada de zumo de limón, sal y pimienta. Deja reposar por 30 minutos.
- Precalienta el horno a temperatura media. Coloca los muslos en un pirex y hornéalos por 35 minutos. Mientras tanto haz un refrito de ajo, cebolla, vino blanco, el resto del zumo de naranja y limón.

Cuando se mezclen los sabores coloca la leche evaporada, espera que se espese y corrige sabores con sal y pimienta. Una vez listo, baña los muslos con la salsa y sirve.



PRONACA



ARROZ RELLENO CON PAVO

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Lomitos de pechuga de pavo Mr. Pavo cortados
- 1 cucharada de Chorizo Parrillero Fritz cortado
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de albahaca
- 1 zanahoria cortada en cuadros
- 1 cebolla paitaña picada
- 1 taza de perejil liso
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 1 cucharada de aceite de Girasol Gustadina
- 3 dientes de ajo picados
- 6 tazas de arroz con vitaminas Gustadina cocinado como de costumbre
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Licúa una taza de agua con perejil, cilantro, albahaca y reserva.
- Haz un refrito en aceite de cebolla, ajo, pavo, chorizo. Cuando el pavo esté cocido coloca el arroz, el licuado, zanahoria y pimientos.
- Deja que se cocine por 5 minutos, rectifica sabores con sal y pimienta y sirve.





LOMITOS DE PAVO CON CEBOLLAS CARMELIZADAS

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Chuletas de pierna de pavo Mr. Pavo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de queso costeño rallado
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de vino blanco
- 2 plátanos maqueños cortados en rodajas de 3 cm
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Dora en mantequilla la cebolla, cuando estén suaves añade azúcar, sal, pimienta, vino y deja que se cocine por 25 minutos a temperatura baja.
- Salpimenta los lomos, dóralos de lado y lado hasta que se cocinen y reserva.
- Fríe los maduros por 3 minutos a temperatura media, sácalos y aplasta suavemente, vuelve a freír por 2 minutos más.
- Cuando estén listos, coloca queso y derrite en el horno por 3 minutos.
- Sirve los lomos bañados con la salsa de cebollas y los maduros gratinados.



PRONACA



FILETE DE PAVO CON CHIMICHURRI ROJO

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Filetes de Pechuga Mr. Pavo
- 1 cebolla perla picada
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 taza de aceite con achiote
- 1/2 taza de queso crema
- 1 cucharadita de cebollín
- 2 ajos picados
- 2 cucharadas de queso Cheddar picado
- 2 cdas. de orégano seco
- 4 papas lavadas
- 3 cucharadas de perejil liso picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Para el chimichurri, mezcla aceite con achiote, orégano, perejil, ajo, cebolla, zumo de limón, sal, pimienta.
- Reposar los filetes en el chimichurri, dóralos 10 minutos por cada lado.
- Coloca sal y pimienta en las papas, hornéalas por 35 minutos a temperatura media.
- Una vez listas corte la parte de arriba, rellene con queso crema, cebollín, y queso cheddar.



PRONACA



ALAS BROSTER CON MENESTRA

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Alas Mr. Pavo cortadas en la mitad
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de curry
- 2 cucharadas de ajo
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de agua mineral
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Marina el pavo con sal, pimienta, zumo de limón y naranja. Reserva de un día para otro.
- Mezcla harina con ajo en polvo, cebolla en polvo, curry, paprika, maicena, curry, azúcar, sal y pimienta. Coloca lentamente el agua mineral y mezcla hasta que se haga una masa homogénea.
- Pasa cada ala por esta mezcla y fríe a temperatura media por 8 minutos. Una vez listo coloca en un tazón y mezcla con miel. Sirve con arroz y menestra.



PRONACA



CHULETAS DE PAVO SOBRE CAMA DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES

- 1 bandeja de Chuletas de Pechuga Mr. Pavo
- 10 espárragos
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cebolla perla cortada en tiras delgadas
- 3 cucharadas de aceite de Girasol Gustadina

PREPARACIÓN

- Corta los espárragos en láminas a lo largo. Pon la cebolla en una sartén con 1 cucharada de aceite a fuego muy bajo y con tapa hasta que esté transparente y agrega los espárragos hasta que queden suaves.
- Salpimenta las chuletas y ponlas a dorar en las 2 cucharadas de aceite.
- Haz una base con las cebollas y espárragos y encima pon las chuletas. Acompaña con arroz y ensalada verde.

