

Filetes de pescado asados

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 2

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 5-7 minutos

INGREDIENTES

- 2 filetes de bagre de 6 oz (o un pescado blanco desmenuzable similar, como abadejo o tilapia)
- Sal
- Pimienta
- 1 limón o lima

PREPARACIÓN

1. Rocíe una bandeja para hornear aforrado con papel de aluminio y ambos lados del pescado con aerosol antiadherente. Sazona el lado superior del pescado con sal y pimienta. Coloque en la bandeja.
2. Asa el pescado unas 7-8 pulgadas de la unidad de parrilla o las llamas al rededor de 5-7 minutos por cada lado, o hasta que el pescado esté opaco al desmenuzarse.
3. Agrega un chorrito de limón o lima y sirve inmediatamente.

*Sustituciones

Aerosol anti-adherente	—>	Aceite vegetal/ Canola
------------------------	----	---------------------------

Notas:

- El tiempo de cocción del pescado depende de que tan gruesos sean los filetes. Para los filetes de 1 pulgada de grosor, cocine durante 5 minutos por cada lado. Una buena regla general es 10 minutos en total por cada pulgada de grosor del pescado.
- Si usas pescado congelado, descongele antes de cocinar. Deje que el pescado se descongele en la nevera por la noche o varias horas mientras esté envuelto. Para descongelar más rápido, coloque el pescado en una bolsa a prueba de fugas y sumerja en agua fría durante 30 minutos.



Información Nutricional

Porción: 1

Calorías	240
Grasa total	10 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	120 mg
Sodio	198 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azúcares	0 g
Proteína	38 g

Fuente de receta: University of Arizona: Division of Agriculture