

Jugoso pescado al limón

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

1/2 libra filetes de pescado (pescado blanco, bacalao o fletán)

1/2 cebolla, pequeña (en rodajas)

2 cucharadas aceite de canola

1/2 cucharadita pimienta con limón

3/4 cucharadita perejil deshidratado

1/2 cucharadita pimentón deshidratado (opcional)

Preparación

1. Separe los pescados en dos trozos del tamaño de una porción cada uno. Colóquelos en una bandeja para hornear sin engrasar.
2. Cubra con rodajas de cebolla.
3. Rocíe los pescados con el jugo de limón y aceite en forma uniforme.
4. Espolvoree la pimienta con limón, el perejil y el pimentón (opcional).
5. Cubra y deje reposar durante 5 minutos. Hornee a 350° F durante 20 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con el tenedor.

Notas

Para efectos del análisis nutricional y costos se usó fletán.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	114
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	48 mg
Sodio	198 mg
Total de Carbohidrato	3 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	18 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	20 mg
Hierro	0 mg
Potasio	283 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

Origen: University of Wyoming, Cent\$ible Nutrition Program, Cooking For Your or Two p.164