Pescado a la Española

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 libra filetes de perca, frescos o congelados

1 taza salsa de tomate

1 cebolla pequeña

1/2 cucharadita ajo en polvo

2 cucharaditas chile en polvo

1 cucharadita oregano

1/8 cucharadita comino molido

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.

2. Ligeramente engrase eun molde con margarina o mantequilla.

3. Separe el pescado en 4 filetes o pedazos.

4. Coloque las piezas de pescado en el molde.

5. Pele la cebolla y córtela en rebanadas.

6. Mezcle las cebollas, salsa de tomate y las especias en un tazón pequeño.

7. Vierta la mezcla de cebolla-especias de manera uniforme sobre las piezas de pescado.

8. Cocine durante 10-20 minutos, hasta que la carne de pescado esté suave y se deshaga con un tenedor.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**120**
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	60 mg
Sodio	670 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**19 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes