

Pescado Asado con Pimientos

4 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas de Pescado y ¼ Taza de Pimientos



INGREDIENTES

- 1 libra de pescado blanco
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- ½ pimiento rojo cortado en rodajas finas
- ½ pimiento verde cortado en rodajas finas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 limón
- 1 ramo pequeño de perejil picado

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Condimente el pescado con sal y pimienta y deje a un lado.
2. Revuelva las rodajas de pimientos y el ajo con ½ cucharada de aceite. Coloque los pimientos en una bandeja y deje suficiente lugar entre cada rodaja para que puedan dorarse y ablandarse. Hornee durante 10 minutos.
3. Quite la bandeja del horno. Raspe los pimientos de los bordes de la bandeja, y deje espacio para el pescado. Salpique el pescado con el aceite remanente y esparza las alcaparras por encima. Ase durante 10 minutos o hasta que el pescado quede hojaldrado y opaco.
4. Quite del fuego y exprima jugo de limón por encima del pescado.
5. Decore con perejil y sirva.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 4 ounces fish and
1/4 cup peppers

Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 14mcg	70%
Calcium 46mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 473mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families