



## Pescado a la Veracruzana

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Libra de Pescado

### INGREDIENTES

- 1 libra de pescado blanco sin piel y sin hueso
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de cebolla cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 taza de 4 onzas de tiras de chile verde asado escurridos
- 1 lata de 28 onzas de tomates enlatados cortados y escurridos
- 1 cucharada de orégano seco
- 3 cucharadas de alcaparras enjuagadas
- ¼ taza de pasas de uva rubias
- 3 cucharadas de aceitunas verdes, sin carozo y en rodajas
- ¼ taza de caldo de verduras

### INDICACIONES

1. Condimente el pescado con sal y pimienta. Deje a un lado.
2. Caliente una sartén grande sobre fuego alto. Agregue aceite de oliva, gire para cubrir la sartén, luego agregue el pescado. Selle hasta dorar y luego dé vuelta y selle del otro lado. Quite el pescado de la sartén y colóquelo en una rejilla sobre un plato para juntar el jugo. El pescado debe estar crudo y jugoso.
3. Vuelva a calentar la sartén. Agregue las cebollas y cocine durante 2 a 3 minutos. Agregue el ajo, el chile y los tomates. Saltee durante 2 minutos.
4. Agregue el orégano, las alcaparras, las pasas de uva, las aceitunas y el caldo. Lleve a hervor. Cueza a fuego lento durante 4 minutos.
5. Vuelva a colocar el pescado y los jugos en la sartén. Tape y cocine sobre fuego bajo durante 3 a 4 minutos o hasta que el pescado esté bien cocido. Pruebe el caldo y ajuste el condimento.
6. Coloque una parte de la salsa en un recipiente poco profundo. Cubra con un trozo de pescado y un poco más de salsa.

### Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 lb Fish</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>330</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 13g	<b>17%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 70mg	<b>23%</b>
<b>Sodium</b> 930mg	<b>40%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 26g	
Vitamin D 14mcg	<b>70%</b>
Calcium 140mg	<b>10%</b>
Iron 4mg	<b>20%</b>
Potassium 1115mg	<b>25%</b>

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

