Pescado Bagre Horneado con Almendras estilo Arkansas

Sirve: 6 Porciones

“A mi familia le encanta el pescado bagre, especialmente frito, pero mi papá y otros miembros de la familia tienen problemas del corazón", dice Aspen. "Yo quería algo que fuera más saludable para que todos lo disfrutáramos. Me encanta cocinar y hornear, y esto es realmente saludable, bueno, y fácil de preparar. Yo veo los programas de cocina todo el tiempo y he juntado algunas ideas en esta receta. ¡A mí me encanta y espero que a usted también"!

Ingredientes

2 libras filetes de bagre
1/2 taza leche baja en grasa
1 huevo grande
1 cucharadita sal
1/4 cucharadita pimienta negra
1 taza migas de pan o Panko (miga de pan japonesa)
1/2 taza almendras rebanadas
1/4 cebolla, pelada y picada finamente
1 cucharada mantequilla sin sal, derretida

Preparación

1. **Precaliente el horno a 500°F.** Corte los filetes de bagre aproximadamente por la mitad, así tendrá suficiente para 6 personas por igual. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.

2. **En un tazón mediano,** mezcle la leche, huevo, sal y pimienta. En un tazón aparte, combine las migas de pan,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**273**
Grasa total	**11 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	113 mg
Sodio	**596 mg**
Total de Carbohidrato	**16 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**28 g**

almendras y cebolla.

3. **Sumerja las piezas de pescado en la mezcla de leche y huevo,** luego espolvoréelos con la mezcla de pan, asegurándose de que están completamente cubiertas por ambos lados. Coloque las piezas de pescado en la bandeja para hornear, rocíelas con la mantequilla derretida y hornee por 15 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook