Filetes de Pescado con Eneldo

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 libra filetes de bacalao o abadejo (conjelados)

1 cucharada jugo de limón

1/8 cucharadita eneldo deshidratado

1/8 cucharadita sal

pimienta negra (opcional)

Preparación

Método de microhonda:

1. Descongele el pescado en el refrigerador durante la noche o en el microondas. Luego, separe en 4 filetes o piezas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**82**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	36 mg
Sodio	**289 mg**
Total de Carbohidrato	**1 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**17 g**
Vitamina D	40 IU
Calcio	21 mg
Hierro	1 g
Potasio	421 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

2. Coloque el pescado en un molde de vidrio para hornear. Cubra con papel encerado.

3. Cocine en el microondas a potencia “media” duarante 3 minutos. Voltee el pescado y espolvoree el jugo de limón y especias.

4. Cubra y continúe cociendo a potencia “media” durante 3 minutos o hasta que el pescado pueda desmenuzarse con un tenedor.

Método en la sartén:
1. Separe el pescado en 4 filetes o pedazos.

2. Coloque el pescado en una sartén. Espolvoree el jugo de limón y las especias.

3. Cubra y cocine a fuego moderado hasta que el pescado pueda desmenuzarse con un tenedor, unos 5 minutos.

University of Illinois, Extension Service, Microwave Recipes