

Pescado frito en el horno

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 huevo (ligeramente batido)
- 1/2 cucharadita sal (opcional)
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 libra filetes de tilapia, frescos o descongelados (4 filetes)
- 1/2 taza migas de pan
- 1 cucharada mantequilla, derretida
- 1 limón o lima fresca, rodajado (opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón pequeño, bata el huevo, la sal (si lo desea) y la pimienta.
3. Sumerja los filetes de pescado en la mezcla de huevo, luego cúbralos con migajas de pan.
4. Derrita la mantequilla en un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
5. Coloque los filetes de pescado en el molde, dándoles vuelta para cubrirlos con la mantequilla derretida.
6. Hornee sin cubrir durante 20 a 25 minutos, hasta que se desmenuce fácilmente con el tenedor. Sirva cubierto con rodajas de limón o lima (opcional).

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	7 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	101 mg
Sodio	180 mg
Total de Carbohidrato	10 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	25 g
Vitamina D	120 IU
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	356 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	1/2 onza
 Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

En lugar de las migajas de pan, se puede utilizar 1/2 taza de cereal sin azúcar molido o 1/2 taza de galletas saladas molidas.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.