

# Sabrosos Paquetitos de pescado y Verduras

**Tiempo de preparación :** 15 minutos

**Tiempo de Cocción:** 12 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

## Ingredientes

4 filetes de bacalao (4 onzas cada uno, también puede utilizar tilapia, lenguado, merluza u otro pescado blanco)

**1/4** cebolla morada (o cebollines)

1 zanahoria

1 pimiento rojo

1 tallo de ajo

**1/2** calabacín (opcional)

2 tomates tipo Roma (opcional)

**1/2** hinojo (1/2 bulbo)

1 **clavo** diente ajo

2 **cucharadas** perejil (picado)

tomillo (ramitas frescas, opcional)

albahaca (picada, opcional)

jengibre (picado, opcional)

2 **cucharaditas** aceite de oliva

4 **cucharaditas** jugo de limón

sal (al gusto, opcional)

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>130</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	55 mg
<b>Sodio</b>	<b>390 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>7 g</b>
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>19 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

pimiento (al gusto, opcional)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corte cuatro rectángulos grandes de papel encerado o de aluminio y doble por la mitad; luego desdoble.
3. Coloque cada filete de pescado en una pieza de papel encerado y sazone con sal y pimienta.
4. Cubra el pescado con las verduras y condimentos de su elección.
5. Rocíe cada paquete con ½ cucharadita de aceite y 1 cucharadita de jugo de limón.
6. Doble el papel encerado o papel de aluminio por la mitad y luego pinche los bordes firmemente en pliegues de 1/4 de pulgada para crear una forma de media luna.
7. Usando una espátula, transfiera los paquetes a una bandeja para hornear. Hornee hasta que el pescado se haya cocido a una temperatura interna de 145°F, durante unos 10 a 12 minutos, dependiendo del grosor del filete.

**Nota:** Los ingredientes opcionales no están incluidos en el análisis nutricional o los costos.

## Notas

Para ver un video de demostración de la preparación de esta receta, visite: [www.nutrition.gov/life-stages/children/kids-kitchen](http://www.nutrition.gov/life-stages/children/kids-kitchen).

Food and Nutrition Information Center.