

# Pescado al Horno con Queso Parmesano

**Sirve:** 4 porciones

Este pescado con corteza de parmesano, está cubierto con champiñones, cebollines, y ajo.

## Ingredientes

- 1/3 taza** queso parmesano, descremado (rallado)
- 1/3 cucharada** harina para todo uso (1 cucharadita)
- 1 cucharadita** ramitas de tomillo (sin hojas y trituradas)
- 4** filetes de pescado (pescado blanco de 6 onzas cada uno)
- 1** cebolla mediana (picada)
- 1 taza** cabezas de champiñones cortadas a la mitad
- 1/2 taza** cebollines (finamente rebanados)
- 1** diente de ajo (machacado)

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Coloque el queso, la harina y el tomillo en una bolsa de papel.
- 2) Individualmente cubra cada filete agitándolo suavemente en la bolsa. Deseche los ingredientes de la cobertura.
- 3) Coloque los filetes en una rejilla en una bandeja para hornear. Hornee durante 20 minutos o hasta que el

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>239</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	98 mg
<b>Sodio</b>	<b>249 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>45 g</b>
Vitamina D	80 IU
Calcio	118 mg
Hierro	2 mg
Potasio	618 mg
N/A - Información no está disponible	

### MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/2 taza
	Alimentos que contienen proteínas	6 onzas
	Lácteo	1/4 taza

pescado se desmenuce fácilmente con el tenedor.

4) Caliente una sartén a fuego medio-alto. Añada la cebolla, champiñones, cebollines y el ajo. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que las cebollas estén tiernas. Sazone con pimienta negra molida.

5) Sirva el pescado horneado con la mezcla de champiñones encima.

## Notas

- Para efectos del análisis de nutrición se usaron filetes de bacalao del Atlántico.
- Sugerimos servirlo sobre pasta o arroz.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.