

Paquete Fácil de Hornear de Tilapia del Caribe con Peras y Carnaval de Papas Asadas

Cook time: 45 minutos

Makes: 4 Porciones

Disfrute el sabor del Caribe con verduras sazonadas, tilapia y peras, cocidas al horno en paquetes de papel de aluminio o de pergamino.

Ingredients

- 2 papas rojas pequeñas
- 2 papas pequeñas Yukón
- 1/2 pimentón amarillo, cortado en trozos de 1"
- Para el carnaval de papas azadas:
- 1 **cup** judías verdes (frescas, congeladas o enlatadas)
- 1 tomate Roma, cortado en rodajas
- 2 **tablespoons** cebolla blanca picada
- 1 **clove** ajo, picado
- 1/2 **teaspoon** comino
- 1/4 **teaspoon** sal (opcional)
- 1 **tablespoon** aceite de oliva
- Para los paquetes de horno de la Tilapia:
- 4 filetes de tilapia de 4-oz, frescos o congelados (total 1 lb)
- 1 **tablespoon** mezcla de condimentos caribeños cítricos, sin sal
- 2 **teaspoons** aceite de oliva
- 3 Peras d'Anjou

Directions



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	380	
Total Fat	8 g	12%
Protein	28 g	
Carbohydrates	54 g	18%
Dietary Fiber	8 g	32%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	220 mg	9%

MyPlate Food Groups

Fruits	3/4 cup
Vegetables	1 3/4 cups
Protein Foods	3 ounces

1. Caliente el horno a 425 ° F.
2. Cepille las papas bajo el chorro de agua, córtelas en trozos de 1 pulgada.
3. En un tazón grande, revuelva las papas con las otras verduras, condimentos y aceite de oliva. Extienda la mezcla en un plato para hornear de 2 cuartos de galón y colóquelos en el horno.
4. Ase hasta que las papas y otros vegetales estén blandos, alrededor de unos 30-40 minutos.
5. Alrededor de unos 15 minutos después de que el plato de papas haya sido colocado en el horno, vaya preparando en una bandeja de aluminio para hornear los paquetes de pescado, de la siguiente manera:
6. Cepille el pescado con aceite de oliva, cúbralo con la mezcla de condimentos.
7. Coloque cada filete de pescado en el centro de un cuadrado de papel de aluminio (o sustituya el papel de aluminio con papel de hornear).
8. Corte las peras en cuartos y quíteles el núcleo; rebánelas en rodajas delgadas (aproximadamente 8 a 12 por pera). Cubra el pescado con gajos de pera.
9. Forre el pescado y la fruta con el papel de aluminio. Dóblelos y pellizque las costuras.
10. Coloque los paquetes de papel de aluminio en una bandeja de aluminio para hornear. Hornéelos por unos 20 minutos, hasta que la tilapia se cocine a una temperatura interna de 145° F, confirmado con un termómetro para alimentos, y la fruta esté blanda.
11. Para servir, abra el paquete, deslice cuidadosamente el contenido de cada paquete en platos individuales y añada las verduras asadas.

Notes

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de 8 oz de leche descremada.