

"La Pesca del Da Pescado Horneado

Makes: 10 or 50 servings

Ingredients	10 Servings		50 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Filete de pescado blanco (bacalao, tilapia) congelado, sin empanizar	15 oz		76 oz	
Mostaza Dijon		2 Cdas		10 Cdas
Hojuelas de salvado, trituradas		1 tza		5 tzas

Directions

1. Precaliente en el horno a 400 grados F.
2. Cubra la bandeja de hornear uniformemente con aceite o aceite antiadherente en aerosol.
3. Con una brocha, coloque mostaza a los filetes de pescado.
4. Machuque o triture las hojuelas de cereal de salvado en migas y espolvoréelas en los filetes.
5. Ponga en la bandeja de hornear.
6. Hornee por 20-25 minutos, hasta que el pescado esté blanco y se abra fácilmente con el tenedor.

Notes

Consejo para servir:

Puede usarse centeno, pan integral o cualquier otro tipo de migas de pan de grano integral para esta receta. Simplemente ponga a tostar el pan y desmigaje para que se hagan las migas.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	51	
Total Fat	1 g	
Protein	8 g	
Carbohydrates	3 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	99 mg	