

# Pescado Sofisticado

**Makes:** 14 or 56 servings

| Ingredients  | 14 Servings |          | 56 Servings |         |
|--|-------------|----------|-------------|---------|
|  | Weight      | Measure  | Weight      | Measure |
| Filetes de Bacalao, congelados (o cualquier tipo de pescado de carne blanca) | 2 lbs       |          | 8 lbs       |         |
| Pimentón (paprika)   |             | 1/4 cdta |             | 1 cdta  |
| Cebolla en polvo   |             | 1/2 cdta |             | 2 cdta  |
| Pimienta   |             | 1/4 cdta |             | 1 cdta  |
| Orégano molido   |             | 1/4 cdta |             | 1 cdta  |
| Tomillo molido   |             | 1/4 cdta |             | 1 cdta  |
| Jugo de limón, fresco o embotellado  |             | 2 Cda    |             | 1/2 tza |
| Margarina, suave, derretida  |             | 2 Cda    |             | 1/2 tza |

## Nutrition Information

| Key Nutrients         | Amount    | % Daily Value |
|-----------------------|-----------|---------------|
| <b>Total Calories</b> | <b>65</b> |               |
| Total Fat             | 2 g       |               |
| Protein               | 10 g      |               |
| Carbohydrates         | NA        |               |
| Dietary Fiber         | NA        |               |
| Saturated Fat         | NA        |               |
| Sodium                | 50 mg     |               |

## Directions

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque el pescado sobre una bandeja de hornear sin engrasar.
3. En un tazón pequeño, combine el pimentón (paprika), polvo de cebolla, pimienta, orégano y tomillo.
4. Vierta la mezcla anterior sobre el pescado. Exprima el jugo de limón sobre el pescado. Rocíe la margarina por encima de todo.
5. Hornee alrededor de 30 minutos o hasta que el pescado se abra al tocarlo con un tenedor.

## Notes

Consejos para Servir:

Usted puede usar esta receta usando pollo, cerdo o pavo.  
Para una comida completa, sívalo sobre arroz y vegetales de temporada.