

Pescando!

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Filetes de pescado, congelados, sin la cobertura de pan rallado, cortado en tiras	7 1/2 lbs	
Pimentón - Paprika		3 cdta
Pimienta, cayena/roja		3/4 cdta
Pimienta negra		1 1/2 cdta
Orégano molido		1 1/2 cdta
Tomillo, molido		1 1/2 cdta
Aceite vegetal		1 1/2 tazas
Jugo de limón		10 Cda

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	43	
Grasa total	2 g	
Proteinas	7 g	
Carbohidrato	NA	
Fibra dietetica	NA	
Grasa saturada	NA	
Sodio	27 mg	

Preparación

1. Ponga las porciones de pescado en un molde sin grasa.
2. Mezcle los condimentos en un tazón pequeño. Póngalo en un recipiente con agujeros.
3. Rocíe el jugo de limón sobre los filetes de pescado.
4. Espolvoree la mezcla de los condimentos sobre los filetes de pescado.
5. Levemente rocíe el aceite en aerosol sobre los condimentos.
6. Hornéelo a 350°F por 20 minutos o hasta que el pescado se deshaga fácil con el tenedor.

Notas

Consejo para Servir:

Este pescado se puede servir sobre lechuga para ensalada o servir con vegetales en una tortilla ¡como un taco de pescado!