

Guiso de Pescado en Curry Verde con Papas

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Makes: 4 Porciones

Esta sabrosa receta obtiene su sabor único y moderno de los convenientes, leche de coco enlatada y pasta de curry. El caldo de pollo bajo en sodio ayuda a mantener el sodio bajo y el sabor alto.

Ingredients

- 1 1/2 pounds** filetes de pescado (salmón, platija u otros peces suaves cortados en filetes)
- pimienta negra molida gruesa, al gusto
- 1 tablespoon** aceite de oliva
- 1 can** papas en rodajas (escurridas)
- 1 can** caldo de pollo bajo en sodio
- 1 teaspoon** ajo (picado)
- 1 cup** leche de coco enlatada, ligera
- 2 teaspoons** pasta de curry verde tailandés enlatada
- 2 tablespoons** perejil picado (opcional)

Directions

1. Sazone los filetes de pescado con pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y dore el pescado en ambos lados.
3. Agregue las papas, el caldo y el ajo a la sartén.
4. Cocine a fuego lento hasta que el pescado se comience a escamar con una ligera presión y la temperatura interna registre 145°F en un termómetro para alimentos, alrededor



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	310	
Total Fat	10 g	15%
Protein	38 g	
Carbohydrates	19 g	6%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	2.5 g	13%
Sodium	410 mg	17%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1/2 cup
Protein Foods	4 ounces

de unos 5 minutos.

5. Transfiera el pescado y las papas a un plato caliente.
6. Sobre fuego alto, reduzca el líquido en la cacerola a la mitad.
7. Agregue la leche de coco y la pasta de curry.
8. Cocínelo a fuego lento hasta que espese ligeramente.
9. Agregue el perejil y viértalo sobre el pescado y las papas.

Notes

Utilice cualquier tipo de pescado que esté en rebaja o al mejor precio. Consulte los precios de los filetes de pescado congelados.